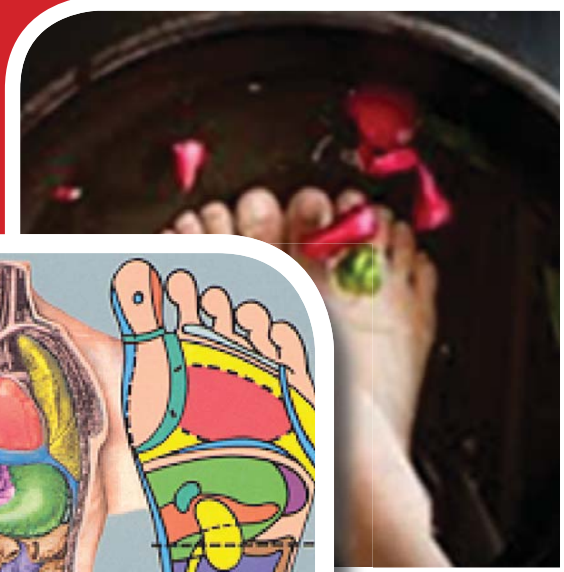
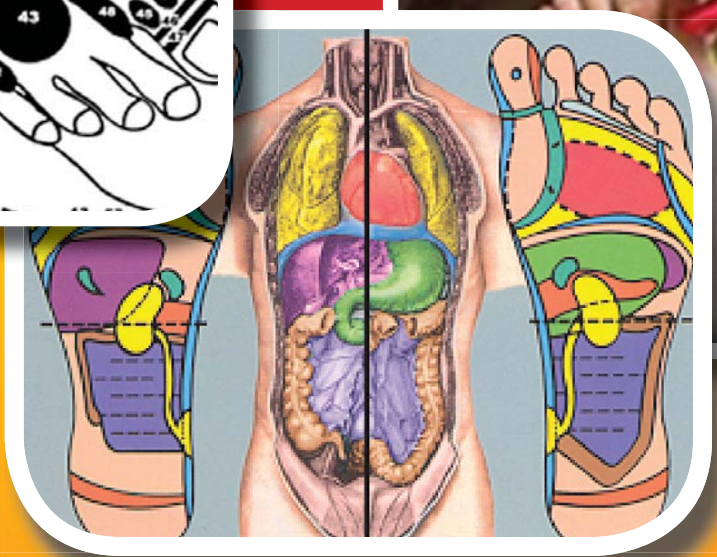
DIREKTORAT PEMBINAAN KURSUS DAN PELATIHAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2015

BAHAN AJAR KURSUS DAN PELATIHAN
PENGOBATAN PIJAT REFLEKSI
LEVEL II

Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi





BAHAN AJAR KURSUS DAN PELATIHAN

PENGOBATAN PIJAT REFLEKSI LEVEL II

ILMU PIJAT PENGOBATAN REFLEKSI RELAKSASI

DIREKTORAT PEMBINAAN KURSUS DAN PELATIHAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN
PENDIDIKAN MASYARAKAT
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2015

ILMU PIJAT PENGOBATAN REFLEKSI RELAKSASI
Diterbitkan oleh Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Penddikan dan Kebudayaan
Gedung E Lantai VI, Jl. Jenderal Sudirman
Telepon (021) 57904363, 572041
Faximile (021) 57904363, 5725041
Website: www.infokursus.net
email: ditbinsus@yahoo.co.id

Cetakan I, Tahun 2015

Sambutan

Dalam rangka menghadapi persaingan global, Indonesia dituntut agar menyediakan sumber daya manusia yang berkualitas yang dibekali dengan keterampilan serta berkarakter. Hal ini akan menjadikan daya saing bangsa Indonesia semakin diperhitungkan di kancah pergaulan dunia.

Sejalan dengan hal di atas, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki visi "Terselenggaranya layanan pendidikan anak usia dini, nonformal dan informal untuk mewujudkan insan Indonesia yang berakhlak mulia, berkarakter, cerdas, terampil, mandiri dan kreatif, serta profesional".

Salah satu upaya untuk mewujudkan visi tersebut adalah dengan menyediakan sarana pembelajaran yang dibutuhkan masyarakat. Penyediaan sarana pembelajaran ini, diantaranya dengan menerbitkan bahan ajar kursus dan pelatihan yang mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan (SKL) berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Penerbitan bahan ajar ini bertujuan untuk menambah sumber belajar sesuai dengan kebutuhan masyarakat agar mudah diperoleh sehingga kegiatan pembelajaran pada lembaga kursus dan pelatihan serta satuan pendidikan nonformal lainnya dapat berhasil lebih baik dan lulusannya dapat berdaya saing di pasar global.

Kami berharap bahan ajar ini dapat memberikan manfaat dan memenuhi kebutuhan peserta didik dalam menempuh pendidikan untuk memperoleh keterampilan dan kompetensi yang diinginkan.

Kritik dan saran sangat kami perlukan demi perbaikan dan penyempurnaan bahan ajar ini. Terima kasih.

Jakarta, Juli 2015
Direktur Jenderal,

Ir. Harris Iskandar, Ph.D.
NIP 19620429198601 1 001

Kata Pengantar

Pertama-tama kami menyampaikan puji syukur kepada Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, berkat rahmat dan karunia-Nya, bahan ajar kursus dan pelatihan dalam bentuk buku selesai disusun dan siap dimanfaatkan oleh peserta didik, penyelenggara kursus dan pelatihan, serta satuan pendidikan nonformal lainnya.

Bahan ajar kursus dan pelatihan ini terdiri atas 10 jenis keterampilan yaitu Tata Kecantikan Rambut, Tata Kecantikan Kulit, Tata Boga, Broadcasting, Baby Sitter, Otomotif, Refleksi, Merangkai Bunga Kering dan Bunga Buatan, Bordir dan Sulam serta Merangkai Bunga dan Desain Floral.

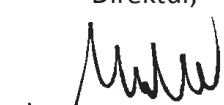
Bahan ajar yang telah disusun ini merupakan sarana pembelajaran yang bersifat substansif bagi penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi yang mengacu pada Standar Lulusan (SKL) serta berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) pada masing-masing jenis keterampilan.

Penerapan bahan ajar yang relevan dan konstekstual dengan kebutuhan peserta didik akan sangat membantu mereka dalam mempersiapkan diri untuk mengikuti uji kompetensi sehingga peserta didik memiliki kompetensi yang mampu bersaing di pasar global.

Akhirnya tidak lupa kami sampaikan terima kasih dan penghargaan kepada tim penyusun yang telah bekerja keras dan meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga demi terwujudnya bahan ajar ini.

Semoga bahan ajar ini bermanfaat bagi peserta didik, penyelenggara kursus dan pelatihan serta satuan pendidikan nonformal lainnya maupun masyarakat secara umum.

Jakarta, Januari 2015
Direktur,



Muslikh, S.H

Daftar Isi

Sambutan		iii
Kata Pengantar		iv
Daftar Isi		v
Daftar Isi		vi
Daftar Gambar		vii
Daftar Tabel		viii
BAB I	PENDAHULUAN	1
A.	Pijat Refleksi Dahulu Hingga Kini	1
B.	Tujuan Pembelajaran	3
C.	Standar Kompetensi Kerja Nasional (SKKNI) Level 2 Asisten Refleksolog	4
D.	Unit Kompetensi, Elemen Kompetensi, dan Indikator Kelulusan	4
BAB II	LINGKUNGAN KERJA BERSIH DAN AMAN DI TEMPAT PELAYANAN PIJAT REFLEKSI	7
A.	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	7
B.	Keselamatan dan Kesehatan Kerja	8
C.	Lingkungan Kerja yang Bersih dan Aman	8
D.	Rangkuman	10
E.	Evaluasi	10
BAB III	Prinsip dasar pijat refleksi kaki	11
A.	Mekanisme Kerja Pijat Refleksi	11
B.	Refleksi Zona	12
C.	Tujuan dan Manfaat Pijat Refleksi	18
D.	Rangkuman	19
E.	Evaluasi	19
BAB IV	Titik atau Area Pijat Refleksi Kaki	20
A.	Titik atau Area Pijat Refleksi	20
B.	Tenaga tekanan Saat Memijat	42
C.	Rangkuman	42
D.	Evaluasi	43

Daftar Isi

BAB V	TEKNIK RANGSANGAN PIJAT REFLEKSI	44
A.	Berbagai Teknik Pijat Dasar	44
B.	Teknik Manipulasi/Rangsangan Pijat Refleksi	46
C.	Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan	46
D.	Urutan-Urutan Pemijatan	49
E.	Rangkuman	51
F.	Evaluasi	51
BAB VI	TATA LAKSANA PIJAT RELAKSASI	53
A.	Pemeriksaan Awal	53
B.	Formulir Pemeriksaan Klien	53
C.	Cara Mengisi Formulir Pemeriksaan Klien	54
D.	Rencana Terapi/Pengobatan	55
E.	Prosedur Pelaksanaan Pijat	56
F.	Rangkuman	57
G.	Evaluasi	57
BAB VII	PENUTUP	58
DAFTAR PUSTAKA		59
BIODATA PENYUSUN		60

Daftar Gambar

Gambar 1:	Piktograf Mesir	1
Gambar 2:	Simbol Refleksi pada Patung Buddha Tidur.	2
Gambar 3:	Marco Polo	3
Gambar 4:	Dr. William Fitzgerald Crawford	3
Gambar 5:	Contoh: Tempat praktik yang bersih, berpenerangan cukup, tertata rapi	8
Gambar 6:	Contoh: Ruang tunggu yang bersih dan nyaman.	9
Gambar 7 :	Sir Henry Head	11
Gambar 8:	Vladimir Mikhailovich Bekhterev	12
Gambar 9:	Anatomi Tubuh yang Dipetakan di Telapak Kaki	14
Gambar 10:	Pembagian Zona Longitudinal	14
Gambar 11. :	Hanne Marquardt	15
Gambar 12 :	Eunice D Ingham	15
Gambar 13:	Zona Longitudinal dan Zona Transversal Anatomi Tubuh di Petakan di Telapak Kaki	16
Gambar 14:	Refleks Silang	17
Gambar 15:	Titik atau Area Pijat Refleksi di Telapak Kaki	23
Gambar 16:	Titik atau Area Pijat Refleksi di Punggung dan Samping Kaki	23
Gambar 17:	Merendam Kaki	51

Daftar Tabel

Tabel 1: Standar Kompetensi Asisten Refleksolog (SKKNI Level 2) 4
Tabel 2: Unit Kompetensi, Elemen Kompetensi, dan Indikator Kelulusan 4

BAB I
PENDAHULUAN

A. Pijat Refleksi Dahulu hingga Kini

Teknik pengobatan dengan cara memijat, mengusap atau mengurut, memanaskan atau menghangatkan, atau menusuk sebenarnya adalah keterampilan umum milik semua bangsa yang dilakukan, baik oleh yang ahli ilmu pengobatan maupun orang awam, bahkan oleh anak kecil sekalipun. Dengan memijat dirasakan dapat mengurangi, bahkan menghilangkan rasa sakit.

Diketahui bahwa beberapa suku Indian di Amerika, suku Bantu di Afrika, orang Eskimo, India, Jepang, dan lain-lain menggunakan teknik pengobatan pemijatan dan penusukan yang mirip dengan teknik pengobatan tradisional Cina (TCM). Indian Amerika telah mengembangkan metode penyembuhan melalui kaki selama ratusan tahun.

Gambar 1: Piktograf Mesir

Sumber: lifespanreflexology.co.uk

Suku Cherokee menyatakan bahwa terapi tekanan pada kaki untuk memulihkan dan menyeimbangkan tubuh telah diwariskan dari generasi ke generasi. Mereka percaya bahwa kaki adalah penting. “Kakimu berjalan di atas bumi dan melalui kaki semangatmu terhubung ke alam semesta. Kaki bersentuhan dengan bumi dan

karenanya energi alam akan mengalir melalui kaki."

Sejarah juga mencatat teknik pengobatan serupa melalui gambar–gambar papirus dalam kuburan Ankhmahor (seorang dokter Mesir) tahun 2500 s.d. 2330 sM yang ditemukan di Saqqara, dekat Kairo, Mesir. *Pictograph* itu menggambarkan dua orang terapis yang sedang melakukan terapi pijat pada dua orang klien. Dari hieroglif di atasnya terbaca mereka melakukan dialog. Terjemahan bebas dari dialog tersebut adalah, "Jangan terlalu sakit, ya," kata klien dan "Saya kerjakan sesuai dengan permintaanmu," jawab sang terapis.

Simbol dan titik refleksologi juga ditemukan di kaki patung Buddha, di relief-relief, ataupun patung di candi-candi di India juga di Burma. Di Cina buku *Huang Di Nei Jing Shu Wen* (*Pedoman Abadi Pengobatan Penyakit dalam Kaisar Huang Di*) yang ditulis sekitar 1.000 sM terdapat bab tentang Metode Pemeriksaan Kaki yang merupakan bukti awal dari hubungan kesehatan manusia dengan titik pengobatan di daerah kaki yang pernah tercatat.

Gambar 2: Simbol Refleksi pada Patung Buddha Tidur.

Sumber: WWW.pacificbliss.com

Demikianlah, karena bangsa Cina yang menuliskan dan mencatat secara sistematis ilmu pengobatan ini, dunia kemudian mengakui dan menyatakan bahwa ilmu pengobatan ini adalah dari dan milik bangsa Cina.

Marco Polo, lahir pada 15 September 1254 di Venesia, Italia, adalah seorang penjelajah dan pedagang berkebangsaan Eropa dan merupakan orang Barat pertama yang melakukan perjalanan melalui "Jalur Sutera" ke Cina dan bertemu dengan Kubilai Khan. Marco Polo mencatat perjalanannya dalam sebuah buku berjudul "*Description of the World*" yang menguraikan kejayaan dan kemajuan yang dicapai kerajaan Tiongkok.

Gambar 3: Marco Polo
Sumber: annoyzview.com

Gambar 4:
Dr. William Fitzgerald Crawford
Sumber: WWW.myhero.com

Marco Polo yang mahir berbahasa Cina menerjemahkan buku pijat Cina dan membawanya ke Italia pada tahun 1300-an. Buku terjemahannya inilah yang memperkenalkan untuk pertama kali teknik pijat pengobatan Cina di Eropa.

Baru setelah hampir 200 tahun sejak ilmu pengobatan Cina ini diperkenalkan dan dipelajari di Eropa, dokter-dokter pengobatan Barat mulai memperdalam dan menyebarluaskan ilmu ini. Dimulai pada

Tahun 1582 Dr. Adamus dan Dr. A'tatis menerbitkan sebuah buku tentang terapi zona. Tidak lama kemudian buku dengan subjek yang sama diterbitkan oleh Dr. Ball. Diperkirakan bahwa karena membaca buku-buku itulah, seorang dokter berkebangsaan Amerika, Dr. William Fitzgerald Crawford (1872—1942), tertarik pada terapi zona.

Saat ini terapi pijat refleksi telah berkembang di seluruh dunia. Pijat refleksi menjadi salah satu pilihan untuk mengatasi gangguan kesehatan pada manusia.

Berdasarkan literatur-literatur terdahulu, pengetahuan pijat refleksi kemudian disusun menjadi buku yang dapat dipelajari oleh semua orang.

Masyarakat di Indonesia pun kini banyak memanfaatkan jasa pelayanan pijat refleksi untuk menjaga kesehatan. Kompetensi seorang terapis menjadi sangat penting karena kegiatan yang dilakukan berhubungan erat dengan jiwa dan raga pengguna jasa pijat refleksi.

B. Tujuan Pembelajaran

Tujuan disusunnya bahan ajar ini adalah sebagai acuan bagi lembaga kursus dan pelatihan dalam melaksanakan program pembelajaran mengenai pijat refleksi bagi peserta didik untuk menghasilkan pemijat pijat pengobatan refleksi yang setara pemijat refleksi SKKNI level 2 Asisten Refleksolog yang terampil dari segi

kualitas teknik dan kualitas pelayanannya sehingga mampu memenuhi kebutuhan konsumen.

C. Standar Kompetensi Kerja Nasional (SKKNI) Level 2 Asisten Refleksolog

Pemijat refleksi yang sesuai dengan SKKNI Level 2, jabatan asisten refleksolog, harus memenuhi 3 standar kompetensi seperti yang terdapat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1: Standar Kompetensi Asisten Refleksolog (SKKNI Level 2)

No.	Kode Unit	Judul Unit Kompetensi
1.	Q.869020.001.01	Menerapkan lingkungan kerja bersih dan aman sesuai dengan prinsip keselamatan dan kesehatan kerja
2.	Q.869020.002.01	Menerapkan teknik pijat dasar untuk melakukan pijat refleksi
3.	Q.869020.003.01	Melakukan pijat refleksi untuk relaksasi

D. Unit Kompetensi, Elemen Kompetensi, dan Indikator Kelulusan

Unit Kompetensi, Elemen Kompetensi, dan Indikator Kelulusan, berdasarkan SKKNI dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) program Pemijat Refleksi Level 2 Asisten Refleksolog, dinyatakan dalam tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2: Unit Kompetensi, Elemen Kompetensi, dan Indikator Kelulusan

No.	Unit Kompetensi	Elemen Kompetensi	Indikator Kelulusan
Kemampuan di Bidang Kerja (Keterampilan)			
1.	Melakukan kegiatan pelayanan pijat refleksi yang terdiri atas menyiapkan tempat, alat, dan bahan jasa pelayanan pijat kesehatan tradisional sesuai dengan standar pelayanan pijat, prinsip keselamatan dan kesehatan kerja, melakukan pijat refleksi untuk relaksasi dengan teknik pijat dasar di area dan atau titik pijat refleksi kaki	a. Mampu menyiapkan tempat, alat, dan bahan jasa pelayanan pijat kesehatan tradisional sesuai dengan standar pelayanan pijat serta prinsip keselamatan dan kesehatan kerja (K3)	1) Kondisi lingkungan kerja, sarana, dan prasarana tertata dengan baik, bersih, dan aman sesuai dengan standar pelayanan pijat dan persyaratan K3 2) Alat dan bahan terapi yang akan digunakan tertata dengan rapi di tempatnya yang sesuai dengan persyaratan K3

			3) Setelah perlengkapan digunakan, alat dan bahan terapi ditata kembali mengikuti prinsip K3
		b. Mampu melaku-kan pijat Refleksi untuk relaksasi dengan teknik dasar pijat pada area dan atau titik pijat refleksi kaki	1) Terapi dilakukan sesuai dengan prosedur secara sopan dan penuh empati 2) Ketepatan menentukan indikasi dan kontraindikasi kondisi klien sebelum dipijat 3) Ketepatan pemijatan 4) Ketepatan tindakan sesuai dengan hasil evaluasi 5) Ketepatan pemberian saran sesuai dengan kondisi klien 6) Kondisi klien menjadi lebih relaks setelah pemijatan
Penguasaan Pengetahuan (knowlegde)			
3	Menguasai pengetahuan faktual tentang anatomi fisiologis umum serta anatomi fisiologi struktur tungkai dan kaki, pengetahuan faktual tentang area pijat refleksi kaki, pengetahu- an faktual tentang teknik dasar pijat, pengetahu an faktual tentang perilaku hidup sehat (PHS), pengetahuan tentang etika profesi	a. Menguasai pengetahuan faktual tentang anatomi fisiologi umum serta anatomi fisiologi struktur tungkai dan kaki	1) Ketepatan dalam menjelaskan anatomi fisiologis umum 2) Ketepatan dalam menjelaskan anatomi fisiologis struktur tungkai dan kaki
		b.Menguasasi pengetahuan faktual tentang prinsip dasar pijat refleksi kaki	Ketepatan dalam menjelaskan area dan atau titik pijat refleksi pada kaki

		c. Menguasai pengetahuan faktual tentang teknik dasar pijat	Ketepatan menjelaskan teknik dasar pijat
		d. Menguasai pengetahuan faktual tentang perilaku hidup sehat (PHS)	1) Ketepatan dalam menjelaskan pengertian PHBS 2) Ketepatan dalam menjelaskan indikator PHS yang sesuai dengan tempat pelayanan pijat refleksi
		e. Memiliki pengetahuan tentang etika profesi	Ketepatan dalam menjelaskan butir-butir etika profesi
		f. Menguasai pedoman standar pelayanan pijat refleksi	1) Ketepatan dalam menjelaskan alat dan bahan yang digunakan dalam pelayanan 2) Ketepatan dalam menjelaskan standar sarana prasarana tempat pelayanan pijat 3) Ketepatan dalam menjelaskan prosedur teknis pelaksanaan layanan terapi

BAB II

LINGKUNGAN KERJA BERSIH DAN AMAN DI TEMPAT PELAYANAN PIJAT REFLEKSI

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Meskipun pijat refleksi adalah jenis pengobatan tradisional namun sebagai penyelenggara jenis pengobatan ini haruslah kita memperhatikan semua aspek, termasuk aspek kebersihan tempat praktik dan lingkungan sekitar. Juga kebersihan, kesopanan dan empati dari Terapis. Hal mana akan memberikan kenyamanan dan kepuasan bagi pelanggan. Tempat praktik yang bersih, asri, tertata rapi dan nyaman serta Praktisi yang berpenampilan rapi, bersih, dan melayani dengan sopan penuh empati pasti akan membuat pelanggan betah, nyaman dan puas saat diterapi.

Perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat dengan PHBS adalah perilaku seseorang yang berhubungan dengan kesehatan atas dasar kesadaran sendiri sehingga dapat menolong diri sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku hidup dari yang tidak sehat menjadi perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kesehatan perlu dijaga, dipelihara, dan ditingkatkan oleh semua pihak.

Perilaku hidup bersih (PHBS) di tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik, dan pengelola usaha atau kantor agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja yang sehat.

PHBS di tempat kerja, antara lain, adalah tidak merokok di tempat kerja, melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, memberantas jentik-jentik nyamuk di tempat kerja, menggunakan air bersih, menggunakan jamban saat buang air besar dan/atau air kecil, membuang sampah di tempatnya, mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai dengan jenis pekerjaan.

Manfaat PHBS

Bagi Pekerja:

Kesehatan pekerja terpelihara dan tidak mudah sakit sehingga produktivitasnya meningkat.

Bagi Masyarakat:

Masyarakat mempunyai lingkungan yang sehat karena berada di sekitar tempat kerja. Masyarakat dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh tempat kerja.

Bagi Tempat Kerja:

Produktivitas kerja pekerja meningkat yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan. Citra tempat kerja meningkat secara positif.

B. Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Keselamatan dan kesehatan kerja atau disingkat **K3** adalah pemberian pelindungan kepada setiap orang yang berada di tempat kerja yang berhubungan dengan proses produksi dan lingkungan sekitar tempat kerja. K3 selalu dihubungkan dengan proses industri seperti di pabrik. Namun, K3 juga harus diterapkan di tempat pelayanan kesehatan dengan tujuan untuk melindungi kemungkinan dampak negatif yang ditimbulkan oleh proses pelayanan kesehatan, keberadaan sarana, prasarana, alat, dan bahan lainnya yang ada di lingkungan tempat pelayanan sehingga tidak menimbulkan kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja, dan keadaan darurat, termasuk kebakaran dan bencana yang berdampak pada terapis, klien, pengunjung, atau masyarakat sekitarnya.

C. Lingkungan Kerja yang Bersih dan Aman

Lingkungan tempat pelayanan pijat refleksi meliputi sarana prasarana serta alat dan bahan. Semua itu saling berkaitan dan menunjang terlaksananya pelayanan pijat refleksi. Untuk dapat menerapkan lingkungan yang bersih dan aman di tempat pelayanan pijat refleksi perlu dilakukan identifikasi terhadap hal-hal berbahaya yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan di tempat kerja.

Gambar 5:
Contoh: Tempat praktik yang bersih, berpenerangan cukup, tertata rapi

Sumber: panduanjalan.blogspot.com

Gambar 6:
Contoh: Ruang tunggu yang bersih dan nyaman.

Sumber: pkmtanjungpalasutara.blogspot.com

Lokasi tempat pelayanan	Di lingkungan yang bersih, terbebas dari pencemaran udara dan air, dan asap rokok
Kondisi gedung	Kukuh, tidak berlumut atau berjamur
Ruangan-ruangan	Memiliki ventilasi udara dan berpenerangan yang cukup, bersih dari sarang laba-laba, debu, dan sampah
Kursi atau tempat tidur untuk terapi	Kukuh, selalu dalam keadaan rapi dan bersih
Kursi dan meja	Kukuh dan bersih
Peralatan terapi (alat bantu pijat, handuk, baskom, mangkuk, dan lain-lain)	Selalu bersih dan layak pakai
Bahan terapi (minyak, krim pijat)	Tidak tercemar dan tidak kedaluwarsa
Terapis	Baju bersih, rapi dan sopan, rambut rapi (diikat jika panjang), tidak tercium bau badan, kuku jari tangan dipotong pendek, mencuci tangan secara higienis sebelum dan sesudah terapi
Alat kebersihan (sapu, pel, kemoceng, tempat sampah)	Selalu tersedia dalam keadaan bersih dan pada posisi yang mudah dijangkau.
Kamar mandi	Selalu bersih, air cukup, tidak bau

D. Rangkuman

- Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta keselamatan dan kesehatan kerja (K3) adalah dua hal yang harus diterapkan dalam melaksanakan pelayanan pijat refleksi.
- Hal itu dilakukan agar keselamatan terapis, klien, dan masyarakat sekitar terjamin.
- Lingkungan kerja yang bersih, aman, dan nyaman akan menimbulkan kepercayaan dan kepuasan klien.
- Hal itu berdampak pada peningkatan produktivitas terapis dan tempat pelayanan.

E. Evaluasi

1. Apa yang dimaksud dengan PHBS?
2. Mengapa PHBS harus diterapkan di tempat kerja?
3. Apa manfaat PHBS bagi terapis?
4. Apa saja penerapan PHBS di tempat kerja?
5. Apa kepanjangan dari K3?
6. Apa tujuan K3 di tempat pelayanan pijat refleksi?
7. Mengapa PHBS dan K3 harus selalu diterapkan dalam pelaksanaan pelayanan pijat refleksi?
8. Sebutkan kondisi alat dan bahan terapi yang bersih dan aman!
9. Sebutkan persyaratan kondisi ruangan praktik!
10. Pada penerapkan lingkungan yang bersih dan aman di tempat pelayanan pijat refleksi, sebutkan persyaratan minimal bagi seorang terapis!

BAB III
PRINSIP DASAR PIJAT REFLEKSI KAKI

A. Mekanisme Kerja Pijat Refleksi

Refleksologi adalah pengobatan holistik berdasarkan prinsip bahwa terdapat titik atau area pada kaki, tangan, dan telinga yang terhubung ke bagian tubuh atau organ lain melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan di titik atau area tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang akan membantu mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh.

Stres, cedera, atau gangguan penyakit dapat menyebabkan keseimbangan energi tubuh terganggu. Ketidakseimbangan energi dapat dirasakan melalui kristal di titik refleksi yang sesuai dengan bagian tubuh yang bermasalah. Kristal tersebut terasa bervariasi dari yang seperti pasir hingga terasa berbentuk benjolan. Kristal tersebut terjadi karena terhalangnya saluran energi. Pijatan di daerah yang bermasalah akan merangsang aliran energi yang akan membongkar halangan dan melancarkan kembali aliran energi.

Gambar 7 :
Sir Henry Head
Sumber: en.wikipedia.org

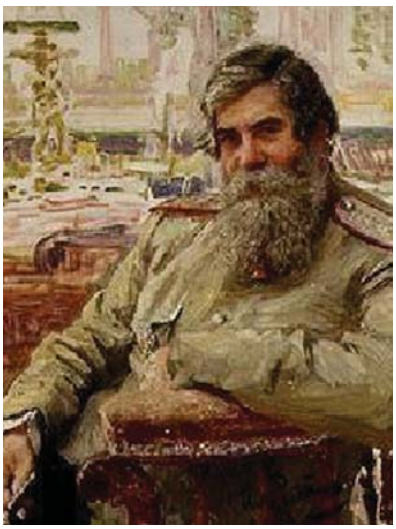
Ketidakseimbangan energi dapat dilihat atau dirasakan melalui tanda-tanda, antara lain mengerasnya kulit, terjadinya perubahan warna kulit, muncul tanda-tanda di kaki (tanda merah dapat menunjukkan masalah akut), bau kaki, atau temperatur kaki dan kelembaban kaki yang tidak normal.

Pijat refleksi dilakukan dengan memanipulasi di titik atau area refleksi untuk merangsang aliran dan pergerakan energi di sepanjang saluran zona yang akan membantu mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh. Rangsangan pijat refleksi bekerja dari dalam ke luar, memanipulasi energi tubuh agar tubuh

memperbaiki gangguan, dan merangsang sistem saraf untuk melepas ketegangan

Kata *refleksologi* yang semula bermakna 'respons otomatis' pertama kali dikemukakan oleh psikiater di Rusia. Adalah Dr. Ivan Pavlov dan Dr. Vladimir Bekhterev yang telah mengeksplorasi respons refleks dalam tubuh. Vladimir Mikhailovich Bekhterev (20 Januari 1857—24 Desember 1927) adalah seorang ahli saraf yang berasal dari Rusia dan bapak psikologi objektif. Bekhterev melakukan sejumlah penelitian tentang pemahaman kerja otak.

Pada tahun 1893, Sir Henry Head, seorang ahli saraf yang bekerja di London, menjadi orang pertama yang membuktikan bahwa gangguan fungsi internal tercermin pada tubuh bagian luar. Pada tahun 1898 Sir Henry Head menemukan zona pada kulit yang menjadi hipersensitif terhadap tekanan saat organ yang dihubungkan oleh saraf ke daerah kulit tersebut menderita gangguan. Itu menunjukkan bahwa ada hubungan antara organ tubuh yang terganggu dengan bagian tubuh yang hipersensitif. Terbukti bahwa jika bagian yang hipersensitif tersebut dipijat, penyembuhan pada organ yang terganggu akan dimulai secara intensif. Pada saat yang sama Dr. Alfons Cornelius menemukan bahwa ketika titik refleks dipijat, bagian tubuh yang terganggu yang sesuai dengan titik refleks mengalami penyembuhan lebih cepat.



Gambar 8:
Vladimir Mikhailovich Bekhterev
Sumber: en.wikipedia.org

Makna kata ***refleks*** di sini **berubah menjadi 'cerminan'** yang dalam hal ini terdapat bagian luar tubuh yang hipersensitif, mencerminkan bagian dalam atau organ tubuh tertentu yang sedang mengalami gangguan.

B. Refleksi Zona

Ketika manusia beraktivitas, organ dan sistem vegetasi tubuh bekerja menjalankan fungsi dengan semestinya karena adanya *Qi* atau energi vital. Dalam tubuh, energi vital ini harus beredar pada jalurnya dengan leluasa, secara terus-menerus tanpa adanya hambatan selama kita hidup.

Di permukaan tubuh manusia terdapat sejumlah zona refleksi yang berhubungan dengan organ–organ atau sistem organ tertentu yang dipelihara oleh segmen sumsum tulang. Memanaskan, mendinginkan, atau memijat di sebuah zona refleksi akan melancarkan peredaran energi vital atau *Qi* pada organ atau sistem organ tertentu yang berhubungan dengan zona refleksi tersebut.

Terapi pijat refleksi zona (TPRZ) adalah cara mengatasi gangguan kesehatan dengan cara memijat titik atau area refleksi tertentu pada tubuh manusia sesuai dengan zonanya. Pemijatan di sebuah zona akan melancarkan aliran energi vital yang mengalir di zona tersebut. Manusia akan sehat jika energi vital berada dalam keadaan seimbang dan mampu mengalir sempurna tanpa hambatan.

1. Zona Longitudinal

Dr. William Fitzgerald Crawford, seorang konsultan THT, lahir di kota Middletown, mulai tertarik terhadap berbagai terapi tekan pada awal tahun 1900-an sewaktu belajar di Inggris dan Eropa. Tahun 1917 Dr. William Fitzgerald Crawford menerbitkan buku berjudul *Zone Therapy*. Dia menggambarkan bahwa tubuh dapat dibagi menjadi 10 zona longitudinal dan dalam zona tersebut mengalir energi yang menggabungkan bagian–bagian tubuh yang berada dalam zona yang sama.

Sumbatan atau hambatan energi dalam suatu zona dapat mempengaruhi bagian–bagian tubuh yang berbeda yang berada dalam zona yang sama. Tekanan atau pijatan di satu zona dapat membantu menghilangkan sumbatan dan melancarkan aliran energi pada zona tersebut. Dr. William Fitzgerald Crawford juga mengunakan metode pijat ini untuk mengurangi rasa nyeri yang berfungsi sebagai anastesi.

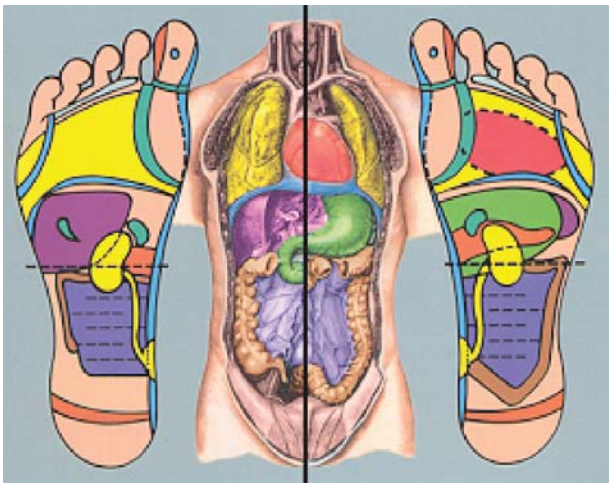
Dalam teori zona longitudinal ada lima zona di setiap sisi tubuh. Zona itu meliputi segmen pada tubuh, depan–belakang, meluas dari ujung kaki sampai ke kepala dan otak. Dari ujung jari kaki ditarik garis sejajar dengan ujung jari tangan yang sama. Setiap satu level tubuh mempunyai lebar yang sama.

Lima zona tersebut adalah sebagai berikut.

a. Zona 1: dari ujung ibu jari kaki melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung ibu jari tangan.
b. Zona 2: dari ujung jari kaki kedua melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari telunjuk tangan.
c. Zona 3: dari ujung jari kaki ketiga melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari tengah tangan.
d. Zona 4: dari ujung jari keempat kaki melewati tungkai dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah ke lengan terus menuju ujung jari manis tangan.
e. Zona 5: dari ujung jari kelima kaki melewati sisi luar tungkai kaki dan tubuh ke kepala dan otak, kemudian ke bawah tepi luar lengan terus menuju ujung jari kelingking tangan.

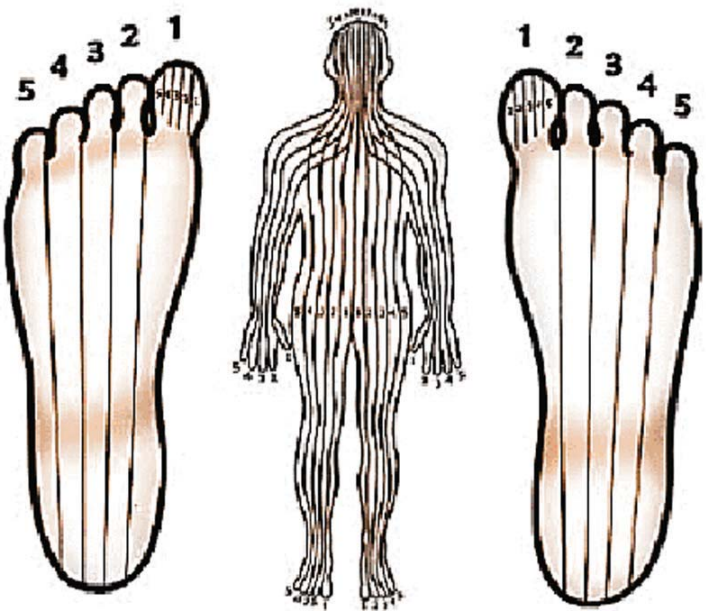
Khusus pada ibu jari, penampang dari setiap ibu jari pun dibagi menjadi 5 zona atau bagian yang sama besar.

Gambar 9: Anatomi Tubuh yang Dipetakan di Telapak Kaki



Sumber: reflexology-USA.net

Gambar 10: Pembagian Zona Longitudinal



Sumber: www.akasabodyhealth.com

Makna dari zona adalah bahwa ada aliran energi vital sepanjang masing-masing zona yang berhubungan ke semua area tubuh yang berada dalam zona yang sama. Jadi, masalah di satu titik atau area di zona tertentu dapat menyebabkan masalah di bagian tubuh yang lain yang berada di dalam zona yang sama, demikian juga saat mencari letak titik atau area pijat refleksi.

Gambar 11. : Hanne Marquardt

Sumber: en.wikipedia.org

Gambar 12 : Eunice D Ingham

Sumber: en.wikipedia.org

Eunice Ingham, seorang fisioterapis, melakukan penelitian terhadap titik-titik tekanan terapi zona. Ia menemukan bahwa telapak kaki responsif. Dia menyebut teknik pijat tersebut sebagai refleksologi yang menggantikan sebutan sebelumnya, yakni pijat kompresi atau tekan.

1. Zona Transversal

Hanne Marquardt dari Jerman melakukan metode pijat refleksi untuk mengatasi gangguan yang menyangkut alat gerak di tulang belakang, saluran pernapasan, saluran *urogenital*, pertumbuhan anak, fungsi kelenjar, fungsi organ, dan sebagainya.

Hanne Marquardt mengembangkan peta kaki dengan menambahkan tiga garis melintang pada tubuh sebatas bahu, pinggang dan panggul, membagi tubuh dalam empat zona transversal. Zona transversal (melintang) membagi seluruh tubuh menjadi empat bagian, yaitu:

a. Zona Transversal Tubuh 1

Zona ini mencakup daerah kepala, leher, dan tengkuk hingga garis transversal bahu.

b. Zona Transversal Tubuh 2

Zona ini mencakup daerah antara garis transversal bahu dan garis transversal pinggang. Organ yang termasuk dalam zona ini terletak dalam dada dan perut bagian atas, termasuk lengan dan siku.

c. Zona Transversal Tubuh 3

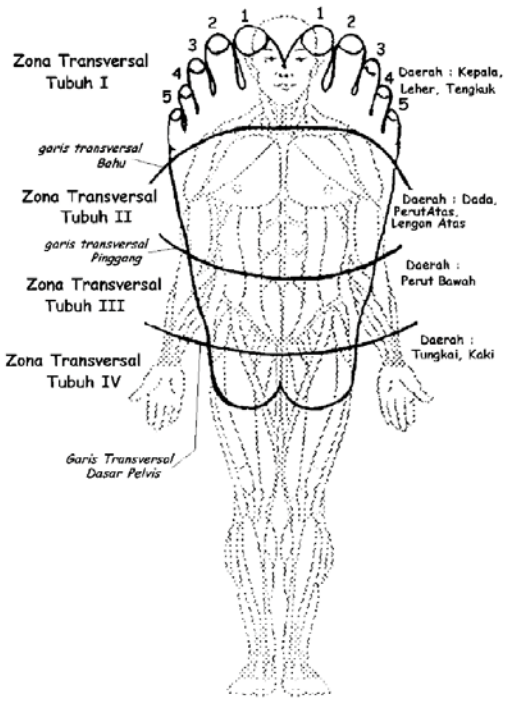
Zona ini mencakup daerah antara garis transversal pinggang hingga garis transversal dasar pelvis. Organ yang termasuk dalam

zona ini adalah yang terdapat dalam perut bawah, termasuk lengan bawah.

d. Zona Transversal Tubuh 4

Zona ini mencakup bagian tubuh di bawah garis transversal dasar pelvis, yaitu seluruh tungkai dan kaki.

Gambar 13:
Zona Longitudinal dan Zona Transversal Anatomi Tubuh di Petakan di Telapak Kaki



Sumber: Refleksi, Teknik Menekan Tombol Ajaib

3. Refleks Silang

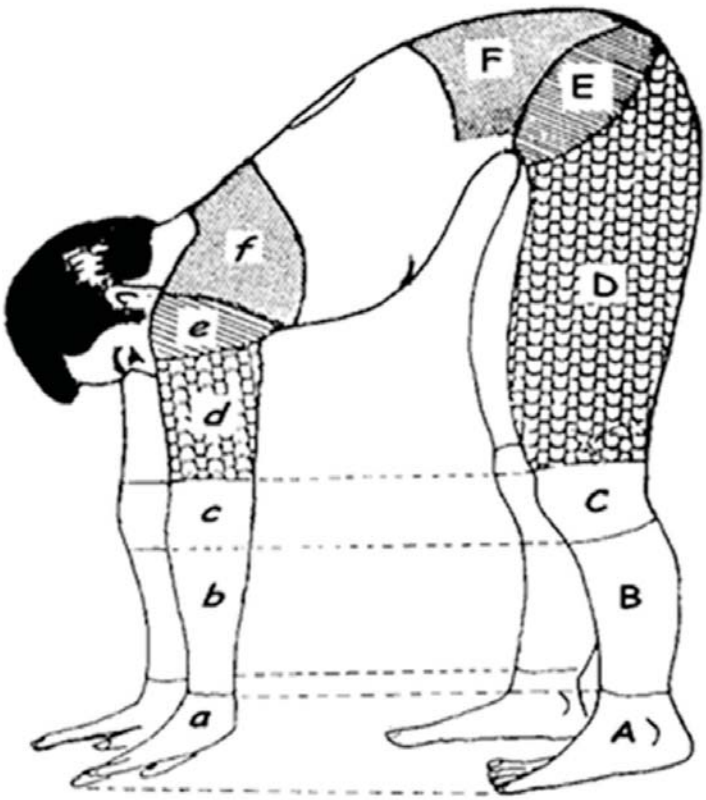
Susunan zona longitudinal menyatakan bahwa terdapat zona yang sama pada tungkai dan lengan. Itu menyebabkan adanya di dalam tubuh apa yang disebut dengan Area Hubungan Zona (= Refleks Silang = Area Referal).

Area hubungan silang yang dimaksud adalah:

- Daerah bahu dengan daerah panggul;
- Lengan atas dengan tungkai kaki atas;
- Siku tangan dengan lutut kaki;

- Lengan bawah dengan tungkai kaki bawah;
- Pergelangan tangan dengan pergelangan kaki;
- Telapak tangan dengan telapak kaki; dan
- Belakang tangan (punggung tangan) dengan punggung kaki.

Area hubungan zona tersebut sangat berguna sebagai area tambahan untuk perawatan masalah gangguan tertentu. Misalnya, dalam kasus cedera siku pada pemain tenis, selain menggunakan pijat refleksi di kaki dan/atau tangan, pijatan dapat diberikan di lutut sebagai area hubungan zona. Jika siku kanan cedera, lutut kanan dapat dipijat. Untuk pemula lebih aman melakukan pijatan di Area Hubungan Zona terlebih dahulu daripada langsung memijat di daerah yang cedera.



Gambar 14: Refleks Silang

C. Tujuan dan Manfaat Pijat Refleksi

Teori Endorphin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti *morphin*. *Endorphin* bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah using atau rusak.

Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem dalam tubuh. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Stres, kurang tidur, nyeri kepala, dan sebagainya menimbulkan ketegangan pada sistem saraf. Pijat refleksi dapat bersifat sedatif yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena mempengaruhi sistem saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan sistem saraf, yakni sistem kelenjar-hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain-lain.
2. Saat bekerja otot membutuhkan energi yang didapat dari pembakaran dengan cara aerob atau anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai bahan buangan. Tumpukan asam laktat itulah yang menyebabkan timbulnya rasa pegal pada otot atau rasa nyeri pada persendian. Pijat refleksi dapat membuat otot dan jaringan lunak tubuh lebih relaks dan meregang. Hal itu akan mengurangi ketegangan dan dapat melepaskan tumpukan asam laktat hasil pembakaran anaerob sehingga dapat membersihkan endapan dari bahan buangan yang tidak terpakai.
3. Kalsium adalah zat yang sangat diperlukan untuk memelihara saraf, otot, tulang, termasuk gigi. Pemijatan di area atau titik refleksi tertentu akan membantu menyeimbangkan kadar kalsium dalam tubuh. Hal itu tentu sangat bermanfaat untuk memelihara jantung, sistem pernapasan, sistem getah bening, metabolisme atau pencernaan tubuh, sistem pembuangan, dan semua sistem yang dalam bekerjanya dipengaruhi oleh sistem saraf dan otot.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat dari ilmu pijat pengobatan refleksi adalah untuk:

a. meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh (promotif);
b. mencegah penyakit tertentu (preventif);
c. mengatasi keluhan dan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif); dan
d. memulihkan kondisi kesehatan (rehabilitatif).

D. Rangkuman

1) Terapi Pijat Refleksi Zona (TPRZ) adalah cara mengatasi gangguan kesehatan dengan cara memijat titik atau area refleksi tertentu pada tubuh manusia sesuai dengan zonanya.
2) Di permukaan tubuh manusia terdapat sejumlah zona refleksi yang berhubungan dengan organ–organ atau sistem organ tertentu.
   Secara garis besar Zona refleksi terdiri atas tiga macam, yaitu zona longitudinal, zona tranversal, dan refleks silang.Zona longitudinal: tubuh dibagi menjadi 10 zona longitudinal. Zona Transversal: tubuh dibagi menjadi 4 zona transversal. Refleks silang: turunan dari pemahaman zona longitudinal.
3) Pijat refleksi berguna untuk menjaga keseimbangan energi di dalam tubuh dan dapat dimanfaatkan untuk tujuan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

E. Evaluasi

1. Jelaskan mekanisme kerja pijat refleksi!
2. Sebutkan tanda-tanda ketidakseimbangan energi!
3. Sebutkan pembagian tubuh berdasarkan zona longitudinal!
4. Sebutkan pembagian tubuh berdasarkan zona transversal!
5. Siapakah penulis buku *Zone Therapy* yang pertama?
6. Jelaskan pembuktian secara ilmiah bahwa pemijatan dapat mempengaruhi organ dalam tubuh manusia dan siapakah yang menyatakannya!
7. Jelaskan pemahaman teori pijat refleksi zona!
8. Jelaskan tentang teori Pommeranz!
9. Jelaskan beberapa manfaat pijat refleksi bagi sistem dalam tubuh!
10. Sebutkan tujuan dan manfaat melakukan pijat refleksi!

BAB IV
TITIK ATAU AREA PIJAT REFLEKSI KAKI

A. Titik atau Area Pijat Refleksi

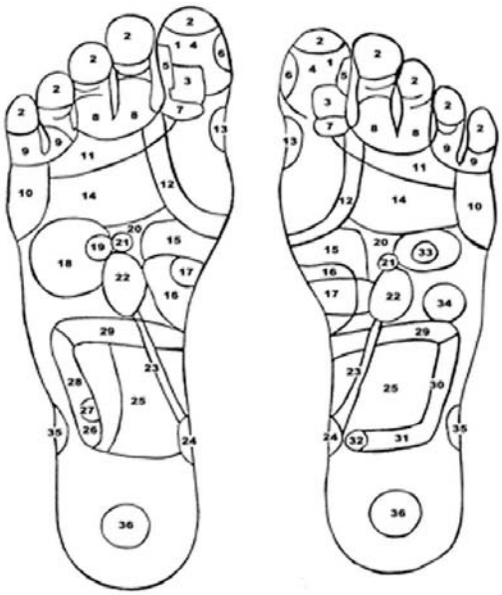
Dalam buku materi ajar refleksi level 2 ini, sesuai dengan SKKNI, SKL, KBK Pijat Refleksi Indonesia, digunakan gambar peta letak dan sistem penomoran titik atau area pijat refleksi seperti di bawah ini.

Area atau Titik Refleksi

1. Kepala (otak)
2. Dahi (sinus)
3. Otak kecil (*cerbellum*)
4. Kelenjar bawah otak/*hyphophyse*/*pituitary*
5. Saraf *trigeminus* (temporal area)
6. Hidung
7. Leher
8. Mata
9. Telinga
10. Bahu
11. Otot *trapezius*
12. Kelenjar tiroid
13. Kelenjar paratiroid
14. Paru-paru dan bronkus
15. Lambung
16. Duodenum (usus dua belas jari)
17. Pankreas
18. Hati
19. Kantong empedu
20. Serabut saraf lambung atau solar pleksus
21. Kelenjar adrenal atau *supra renalis* atau anak ginjal
22. Ginjal
23. Ureter (saluran kencing)
24. Kantong kemih

25. Usus kecil
26. Usus buntu
27. Katup ileo sekal
28. Usus besar menaik (*ascendens)*
29. Usus besar mendatar (*transcendens*)
30. Usus besar menurun (*descendens*)
31. Rektum
32. Anus
33. Jantung
34. Limpa
35. Lutut
36. Kelenjar reproduksi
37. Mengendurkan perut atau mengurangi sakit
38. Sendi pinggul
39. Kelenjar getah bening bagian atas tubuh
40. Kelenjar getah bening bagian perut
41. Kelenjar getah bening bagian dada
42. Organ keseimbangan
43. Dada
44. Sekat rongga dada atau diafragma
45. Amandel
46. Rahang bawah
47. Rahang atas
48. Tenggorokan dan saluran pernapasan
49. Kunci paha
50. Rahim atau testis
51. Penis atau vagina atau saluran kencing
52. Dubur atau wasir
53. Tulang leher
54. Tulang punggung
55. Tulang pinggang
56. Tulang kelangkang
57. Tulang tungging
58. Tulang belikat
59. Sendi siku
60. Tulang rusuk
61. Pinggul
62. Lengan

Gambar 15: Titik atau Area Pijat Refleksi di Telapak Kaki



Gambar 16: Titik atau Area Pijat Refleksi di Punggung dan Samping Kaki

Fungsi Titik atau Area Pijat Refleksi

1. **Kepala atau Otak**

   Lokasi titik:

   Titik pijat terletak di ibu jari longitudinal 4--5 (lihat peta titik).

   Keterangan:

   Otak adalah pusat saraf dan mengatur semua fungsi organ.

   a. Bagian luar otak (*cortex cerebral*) berfungsi menerjemahkan respons berupa mendengar, mencium, bergerak, berpikir, menulis, berbicara, melihat, emosi, ingatan, kecerdasan, kesadaran, dan rasa.
   b. Bagian dalam otak lainnya berfungsi mengatur kebutuhan dasar tubuh, antara lain suhu badan, tidur, pencernaan, pelepasan hormon, dan lain-lain.

2. **Dahi atau Sinus**

   Lokasi area:

   Area pijat terletak di puncak jari kaki (lihat peta titik).

   Keterangan:

   Gangguan di daerah sinus atau dahi, bersifat menenangkan.

3. **Otak Kecil atau *Cerbellum***

   Lokasi titik:

   Titik pijat terletak di ibu jari longitudinal 4 – 5, di bawah titik nomor 1 (lihat peta titik).

   Keterangan:

   Otak kecil yang terletak di bawah otak besar berfungsi untuk:

   a. mengatur gerakan sadar, mengoordinasikan otot yang digerakkan, seperti berlari atau berjalan;
   b. mengoordinasikan rangsangan saraf antara tubuh dan otak besar; dan
   c. mengendalikan keseimbangan badan, mempertahankan sikap tubuh, dan tonus otot.

4. **Kelenjar Bawah Otak/*Hyphophyse*/*Pituitary***

   Lokasi titik:

   Titik pijat terletak di ibu jari longitudinal 2–-3, setinggi titik nomor 1 (lihat peta titik).

   Keterangan:

   Hyphophyse memproduksi hormon yang berfungsi memicu atau merangsang kinerja organ tertentu dan kinerja kelenjar-kelenjar lain dalam memproduksi hormonnya.

Hormon yang diproduksi Hyphophyse adalah:

a. GH, hormon yang merangsang pertumbuhan;
b. TSH, hormon yang merangsang kelenjar tiroid;
c. ACTH, hormon yang merangsang kelenjar adrenal;
d. FSH, hormon yang merangsang pembentukan hormon estrogen;
e. LH, hormon yang merangsang pembentukan hormon *progresteron*;
f. ICSH, hormon yang merangsang pembentukan hormon *testosterone*;
g. *prolactin*, hormon laktogen, mempengaruhi ASI;
h. MSH, hormon yang merangsang pembentukan pigmen;
i. ADH, hormon yang mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh;
j. *oxytocin,* hormon yang merangsang kontraksi uterus saat proses melahirkan, dan memperlancar keluarnya air susu ibu. *Oxytocin* juga dapat menghentikan perdarahan.

5. Saraf *Trigeminus* (Temporal Area)

Lokasi titik:
Titik pijat terletak di sisi ibu jari kaki ke arah jari telunjuk (lihat peta titik).
Keterangan:
Saraf *trigeminus* adalah salah satu dari 12 pasang saraf tepi yang keluar dari otak. Saraf *trigeminal* bertanggung jawab pada sensasi 3 indra (mata, hidung, mulut), gerak rahang, dan refleks kornea. Gangguan pada saraf *trigeminal* banyak dijumpai pada wanita lanjut usia, dengan gejala nyeri luar biasa pada rahang atau gigi (seperti suara yang keras, melihat sinar yang menyilaukan mata, mencium bau yang menyengat, menyikat gigi, atau saat emosi sedang tinggi atau marah. Titik itu juga untuk gangguan pada daerah pelipis.

6. Hidung

Lokasi titik:
Area pijat terletak di sisi ibu jari ke arah tengah tubuh (lihat peta titik).
Keterangan:
Untuk semua gangguan sederhana pada hidung, misalnya hidung tersumbat, pilek, melancarkan ingus pada kasus sinusitis, mimisan, dan lain-lain.

7. Leher

Lokasi titik:
Titik pijat terletak di telapak kaki pada pangkal ibu jari (lihat peta titik).
Keterangan:
Titik ini digunakan untuk gangguan di areanya, dapat digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan/gangguan, misalnya gangguan pada leher, batuk,

radang tenggorokan, juga untuk membantu mengendurkan ketegangan leher pada kasus hipertensi.

8. Mata

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki pada pangkal jari telunjuk dan jari tengah (lihat peta titik).
Keterangan:
Titik ini digunakan hanya untuk gangguan sederhana pada mata, misalnya mata merah.

9. Telinga

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki pada pangkal jari manis dan jari kelingking (lihat peta titik).
Keterangan:
Titik ini digunakan hanya untuk gangguan sederhana pada telinga. Jika digabung dengan titik nomor 42, titik ini dapat membantu mengatasi gangguan keseimbangan, pusing kepala sebelah, dan vertigo.

10. Bahu

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki di bawah jari kelingking (lihat peta titik).
Keterangan:
Titik ini digunakan untuk gangguan pada areanya, dapat digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan, misalnya nyeri sendi bahu, kaku kuduk, nyeri saat mengangkat tangan, juga digunakan sebagai titik bantu pada gangguan karena hipertensi.

11. Otot Trapezius

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki di bawah pangkal jari telunjuk, tengah, dan manis (lihat peta titik).
Keterangan:
Otot berbentuk trapezius ini terletak di punggung di bawah bahu. Titik ini digunakan untuk gangguan pada areanya, dapat digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan, misalnya nyeri sendi bahu, kaku kuduk, “salah bantal”, sulit atau nyeri saat mengangkat tangan, juga untuk melepaskan ketegangan otot bahu saat menderita batuk atau hipertensi.

12. Kelenjar Tiroid

Lokasi titik:

Area pijat terletak di telapak kaki, melengkung ke arah dalam dari pangkal pertemuan ibu jari telunjuk, di area transversal 2 (lihat peta titik).

Keterangan:

Kelenjar tiroid terletak di atas batang tenggorok, berbentuk seperti kupu-kupu, dan menghasilkan *thyroxin*.

Thyroxin berperan dalam:

a. metabolisme;
b. pertumbuhan; dan
c. menurunkan kadar kalsium dalam darah dengan cara
    1) menghambat penguraian kalsium dari tulang dan
    2) menstimulasi pemasukan kalsium dalam matriks tulang.

Jika fungsi kelenjar tiroid hiperaktif, produksi hormon berlebih, terjadi *hyperthiroidisme* dengan gejala-gejala:

a. berat badan menurun;
b. gugup atau gelisah;
c. cepat lapar, tetapi tidak bisa gemuk;
d. gemetar atau tremor;
e. hiperaktif atau terlalu aktif;
f. kulit kering (seperti kulit orang yang sudah tua);
g. jantung berdebar–debar;
h. tidak bisa atau sulit tidur;
i. *exopthalmus* (bola mata menonjol secara abnormal) karena peningkatan jumlah lemak dan air dalam lekuk bola mata (orbita) secara berlebihan;
j. tiroid membengkak sehingga ada benjolan di daerah bawah jakun, tetapi tidak sebesar penderita gondok; dan
k. sulit mempunyai keturunan.

13. Kelenjar Paratiroid

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di telapak kaki, di sisi sebelah dalam pada pangkal ibu jari (lihat peta titik).

Keterangan:

Kelenjar ini menghasilkan hormon *parathyroxin* yang berfungsi menjaga keseimbangan kandungan fosfor dan kalsium dalam darah. *Parathyroxin* mengatur metabolisme tulang belulang serta memelihara fungsi saraf di otot, termasuk di jantung.

Cara kerja hormon paratiroid (*parathyroxin*) adalah untuk:
a. menguraikan kalsium dan fosfos dari matriks tulang;
b. meningkatkan penyerapan kembali ginjal terhadap kalsium;
c. meningkatkan penyerapan usus terhadap kalsium dengan cara meningkatkan vitamin D di kulit menjadi vitamin D3. Vitamin D3 tersebut penting untuk penyerapan kalsium.

Kalsium berguna untuk:
a. membentuk tulang dan gigi;
b. menjaga keseimbangan saraf;
c. menjaga keseimbangan otot;
d. menjaga keseimbangan jantung dan tekanan darah;
e. menjaga keseimbangan cairan lambung;
f. menjaga katalisator metabolisme; dan
g. membentuk bahan untuk lapisan pendobrak sel sperma.

Jika terjadi hiperfungsi kelenjar paratiroid, kadar kalsium dalam darah akan meningkat (*hypercalcemia*). Hal itu akan mengakibatkan:
a. kalsium dalam tulang akan mengurai atau lepas, tulang atau gigi menjadi rapuh (keropos), serta mudah patah:
b. kalsium dalam sel tersedot sehingga otot menjadi lemas;
c. saraf dan otot jantung menjadi lebih aktif sehingga akan terjadi kerusakan pada saraf dan otot jantung tersebut;
d. cairan lambung menjadi tidak seimbang dan bekerja lebih aktif; dan
e. tingkat konsentrasi kalsium meningkat sehingga memicu terbentuknya batu ginjal.

14. Paru-Paru dan Bronkus

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 2 – 3 – 4, transversal 2, di bawah titik nomor 11 (lihat peta titik).
Keterangan:
Paru-paru adalah tempat darah (Hb) mengambil oksigen dari udara yang dihirup yang berguna untuk metabolisme dan membentuk energi melalui pembakaran. Paru-paru juga mengeluarkan sisa metabolisme yang bersifat racun, yaitu berupa karbon dioksida dan uap air melalui pembuangan napas.
Bronkus merupakan cabang tenggorokan, bercabang 2, satu menuju paru-paru kanan dan yang satu menuju paru-paru kiri. Bronkus akan bercabang menjadi *bronkiolus*. Bronkiolus bercabang-cabang menjadi saluran yang makin

halus, kecil, dan dindingnya makin tipis dan akhirnya bermuara pada alveolus (tunggal). *Alveoli* (jamak) berbentuk seperti tumpukan bola-bola mungil atau seperti buah anggur. Proses pengikatan oksigen oleh hemoglobin terjadi dalam kapiler-kapiler darah yang melapisi *alveoli*.

15. Lambung

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di telapak kaki, pada lateral 1, transversal 3 (lihat peta titik).

Keterangan:

Lambung berbentuk kantong penampung asupan yang telah dihancurkan melalui proses mengunyah. Di dalam lambung makanan dihaluskan lagi melalui proses mekanis dan kimiawi sebelum diserap tubuh. Titik ini digunakan untuk gangguan pada lambung, misalnya kembung, perut berbunyi, atau gangguan pencernaan karena pencernaan makanan dimulai dari lambung (makanan dihaluskan di lambung agar dapat diserap tubuh).

16. Duodenum (Usus Dua Belas Jari)

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di telapak kaki, pada lateral 1, transversal 3, di bawah titik nomor 15 (lihat peta titik).

Keterangan:

Di usus dua belas jari atau duodenum bermuara saluran dari hati dan pankreas. Makanan yang telah lumat yang berada di usus kecil mengalami reaksi kimia dengan enzim-enzim yang dikeluarkan oleh hati, pankreas, dan kelenjar usus dua belas jari, kemudian dilumat dengan gerak *perilstatik*, selanjutnya terjadilah proses penyerapan sari makanan.

Titik ini digunakan untuk masalah metabolisme, penyerapan sari makanan, terlalu kurus, terlalu gemuk, juga untuk gangguan pencernaan.

17. Pankreas

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di telapak kaki, pada lateral 1, transversal 3, untuk kaki kiri di bawah titik nomor 16, untuk kaki kanan di bawah titik nomor 15 (lihat peta titik).

Keterangan:

Selain membantu penyerapan sari makanan, pankreas menghasilkan hormon insulin dan glukagon yang berguna untuk pembentukan energi (insulin mengubah gula menjadi energi melalui proses pembakaran) dan menyeimbangkan kadar gula dalam darah.

18. Hati

Lokasi titik:

Area pijat ini hanya terletak di telapak kaki kanan, longitudinal 3 – 4 – 5, transversal 3 (lihat peta titik).

Keterangan:

Hati merupakan organ terbesar di tubuh manusia, beratnya sekitar 1,5 kg, terletak di perut sisi kanan atas, di bawah diafragma. Hati menerima makanan atau racun yang diserap dari saluran makanan (usus) melalui vena *porta hepatis* untuk diolah atau didetoksifikasi.

Hati adalah saringan dan gudang dalam tubuh kita. Hampir semua sel dan jaringan dalam tubuh kita bergantung pada hati. Jika hati bermasalah, semua organ tubuh akan terpengaruh. Hati berperan dalam pencernaan makanan dengan memproduksi cairan empedu yang disalurkan dan ditampung dalam kantong empedu. Cairan empedu ini berfungsi memecah lemak agar dapat diserap oleh tubuh.

19. Kantong Empedu

Lokasi titik:

Titik pijat hanya terletak di telapak kaki kanan, longitudinal 3, transversal 3 (lihat peta titik).

Keterangan:

Empedu bertugas mengatur kebutuhan cairan empedu dan menyalurkannya ke usus dua belas jari dalam penyerapan sari makanan. Gangguan pada kantong empedu menampakkan gejala-gejala yang mirip dengan gangguan pada lambung, misalnya mual, muntah, hilangnya nafsu makan, dan lain-lain. Yang membedakannya adalah munculnya rasa pahit di mulut.

20. Serabut Saraf Lambung atau Pleksus Solar

Lokasi area:

Area pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 2, transversal 3 (lihat peta titik).

Keterangan:

Pleksus solar terletak tepat di bawah diafragma (sekat rongga dada). Saat seseorang dalam kondisi stres atau tertekan, dada akan terasa penuh serta nafas terasa tertahan dan tidak leluasa. Itu terjadi karena saraf pleksus solar tegang sehingga gerak diafragma tertahan akibatnya jalan nafas menjadi terhambat. Memijat titik pleksus solar akan mengendurkan otot ini dan membuat diafragma kembali leluasa bergerak sehingga nafas akan kembali lega dan perasaan tertekan akan hilang. Jadi, area pleksus solar ini, selain digunakan

untuk melegakan pernapasan, dapat pula digunakan untuk melepaskan semua jenis ketegangan saraf, bersifat menenangkan, dan merupakan titik relaksasi

21. Kelenjar Adrenal / *Supra Renalis* / Anak Ginjal

Lokasi titik:
Titik pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 2, transversal 3 (lihat peta titik).
Keterangan:
Adrenal menghasilkan hormon yang berguna untuk:

a. menstabilkan tekanan darah;
b. menstabilkan kadar gula darah;
c. mengatasi inflamasi (anti radang);
d. mengatasi alergi;
e. menguatkan jantung dan kerja jantung; dan
f. menyempitkan (*vasokontruksi*) pembuluh darah.

Adrenal juga menghasilkan hormon adrenalin yang berguna untuk:

a. menaikkan metabolisme;
b. menyempitkan (*vasokonstruksi*) pembuluh darah arteri;
c. memperkuat (mempercepat) kerja jantung;
d. menaikkan tekanan darah;
e. melebarkan (*vasodilatasi*) bronkus, melebarkan saluran pernapasan dengan cara menurunkan ketegangan otot yang menekan pipa–pipa *bronchiale*; dan
f. meningkatan daya tahan terhadap stress.

22. Ginjal

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 2, transversal 3 (lihat peta titik).
Keterangan:
Berikut ini akan dijelaskan fungsi ginjal.

a. Ginjal mengatur cairan dalam tubuh. Kelebihan air dalam tubuh akan diekskresikan oleh ginjal sebagai urine (kemih) yang encer dalam jumlah besar. Kekurangan air (kelebihan keringat) menyebabkan urine yang diekskresi berkurang dan konsentrasinya lebih pekat sehingga susunan dan volume cairan tubuh dapat dipertahankan relatif normal.
b. Ginjal mengatur keseimbangan elektrolit. Jika terjadi pemasukan atau pengeluaran ion-ion yang abnormal akibat pemasukan garam yang berlebihan atau penyakit pendarahan (diare, muntah), ginjal akan meningkatkan ekskresi ion-ion yang penting, misalnya Na, K, Cl, Ca, dan fosfat.

c. Ginjal mengatur keseimbangan asam-basa cairan tubuh yang bergantung pada asupan makanan.
d. Ginjal mengeluarkan sisa hasil metabolisme (*ureum*, asam urat, kreatinin) zat-zat toksik, sisa obat-obatan, hasil metabolisme hemoglobin, dan bahan kimia asing (pestisida).
e. Ginjal meningkatkan fungsi hormonal dan metabolisme. Ginjal menyekresi hormon renin yang mempunyai peranan penting dalam mengatur tekanan darah dan proses pembentukan sel darah merah (*eritropoiesis*).

Di samping itu, ginjal juga membentuk hormon dihidroksi *kolekalsiferol* (vitamin D aktif) yang diperlukan untuk absorsi ion kalsium di usus.

23. Ureter (Saluran Kencing)

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 1 - 2, transversal 3 - 4 (lihat peta titik).
Keterangan:
Ureter adalah tabung dengan pangkal berbentuk corong. Ureter berguna untuk menyalurkan cairan yang keluar dari ginjal yang terdiri atas 2 saluran pipa masing–masing bersambung dari ginjal ke kandung kemih (*vesica urinaria*). Lapisan dinding ureter menimbulkan gerakan-gerakan peristaltik yang akan mendorong air kemih masuk ke dalam kandung kemih (*vesica urinaria*).

24. Kantong Kemih

Lokasi titik:
Titik pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 1, transversal 4 (lihat peta titik).
Keterangan:
Kandung kemih (*vesica urinaria*) berfungsi menampung urine dari ureter. Ureter dapat mengembang dan mengempis seperti balon karet dan terletak di belakang tulang kemaluan di dalam rongga panggul. Bentuk kandung kemih seperti kerucut yang dikelilingi oleh otot yang kuat. Jika terisi ± 250 cc cairan urine saja, itu sudah cukup untuk merangsang berkemih.

25. Usus Kecil

Lokasi titik:
Area pijat terletak di telapak kaki, longitudinal 1 – 2 -- 3, transversal 4 (lihat peta titik).

Keterangan:
Panjang ileum (usus halus) ± 400 cm. Di usus halus ini terjadi proses penyerapan sari makanan. Sisa penyerapan berupa sampah. Sampah padat disalurkan ke usus besar dan sampah cair dibuang sebagai urine. Area pijat ini digunakan untuk gangguan pencernaan, termasuk diare, perut berbunyi, nyeri perut, dan lain-lain.

26. Usus Buntu

Lokasi titik:
Titik pijat hanya terletak di telapak kaki kanan, longitudinal 4, transversal 4 (lihat peta titik).
Keterangan:
Usus buntu terdapat di sisi kanan tubuh dan terletak sangat dekat dengan katup *ileo sekal*. Usus buntu terdiri atas jaringan kelenjar *lymphe*, yang merupakan sistem pertahanan tubuh jika terjadi radang di usus. Radang usus buntu (apendisitis) akut ditandai dengan rasa nyeri luar biasa di daerah perut kanan bawah, terutama jika kaki kanan diangkat-ditekuk-ditekan ke arah perut. Perut akan terasa kejang seperti papan. Keadaan seperti itu sangat berbahaya karena, jika pecah dan bakteri menyebar ke seluruh ruang perut, akan terjadi sepsis dan mengakibatkan kematian.

27. Katup *Ileo Sekal*

Lokasi titik:
Titik pijat terletak di telapak kaki kanan, longitudinal 4, transversal 3, di atas titik usus buntu (lihat peta titik).
Keterangan:
Katup *ileo sekal* adalah katup antara ileum (bagian akhir dari usus halus) dan *caecum* (bagian pertama dari usus besar) yang berada di sisi kanan tubuh. Jika dipijat, titik ini akan mengaktifkan gerak *perilstatik* dari usus besar.

28. Usus Besar Menaik (*Ascendens*)

Lokasi titik:
Area pijat hanya terletak di telapak kaki kanan, longitudinal 3 -- 4, transversal 3 (lihat peta titik).

29. Usus Besar Mendatar (*Transcendens*)

Lokasi titik:
Area pijat hanya terletak di telapak kaki kanan, longitudinal 4 – 3 – 2 -- 1, transversal 3 (lihat peta titik).

30. Usus Besar Menurun (*Descendens*)

Lokasi titik:

Area pijat hanya terletak di telapak kaki kiri, longitudinal 1 -- 2 – 3 -- 4, transversal 3 (lihat peta titik).

Keterangan:

Usus besar dinamai sesuai dengan arahnya. Di usus besar terjadi proses penyerapan air dan proses pembusukan sisa-sisa makanan supaya mudah dibentuk dan dapat dikeluarkan. Gerak *perilstatik* usus besar mendorong sampah padat dari usus besar menaik menuju *rectum*. *Lacto bacillus* paling banyak ditemukan di sini. Jika feses berbau sangat tajam, dapat disimpulkan bahwa terjadi sesuatu yang tidak normal di usus besar. Jika terjadi timbunan cairan berlebih di dalam usus besar, itu dapat mengakibatkan terjadinya diare.

31. *Rektum*

Lokasi titik:

Area pijat hanya terletak di telapak kaki kiri, longitudinal 2 – 3 - 4, transversal 3, di samping titik kantong kemih (lihat peta titik).

Keterangan:

Rektum adalah kantong tempat membentuk feces. Jika rektum terisi, akan ada rangsangan untuk BAB. Dalam keadaan normal *rektum* selalu dalam keadaan kosong.

32. Anus, Titik Refleksi Nomor 32, dan Dubur, Titik Refleksi Nomor 52

Lokasi titik anus:

Titik pijat hanya terletak di telapak kaki kiri, longitudinal 2, transversal 3, di samping titik kantong kemih (lihat peta titik).

Lokasi area dubur:

Area pijat terletak di sisi luar kaki, di atas mata kaki luar (lihat peta titik).

Keterangan:

Anus, titik refleksi nomor 32, dan dubur, titik refleksi nomor 52, adalah lubang pembuangan tempat keluarnya feses. Sekitar 4--5 cm bagian akhir dari *rektum* terdapat penyempitan dan bagian itu disebut anus. Di anus (dubur) terdapat otot untuk menahan (*spinchter ani*) dan vena. Vena sering mengalami gangguan, yakni gangguan ambeien (*haemoroid*). Jadi, pemahaman titik anus lebih ke arah lubang pembuangan, sedangkan pemahaman area dubur lebih ke arah otot *spinchter* dan vena.

Pemijatan di titik anus akan memperlancar proses BAB, sedangkan pemijatan di area dubur akan mengendurkan *spinchter ani* yang akan melancarkan proses BAB dan juga mengurangi tekanan pada vena di anus atau dubur.

33. Jantung

Lokasi area:

Area pijat hanya terletak di telapak kaki kiri, longitudinal 2 – 3 -- 4, transversal 2 (lihat peta titik).

Keterangan:

Jantung berfungsi memompa darah agar beredar ke seluruh tubuh. Jantung bekerja setiap saat. Untuk itu, kadar kalsium dalam darah harus selalu seimbang. Darah selalu bersirkulasi meskipun pada sistem sirkulasi yang kecil. Jadi, pada arteri *coronaria* pun darah harus tetap lancar beredar. Jika ada sumbatan dan darah tidak bisa beredar atau bersirkulasi, akan terjadi stroke jantung (*coronair insufficiency*) yang dapat berakibat kematian. Tanda–tandanya adalah dada terasa sesak pada waktu berjalan dan timbul rasa sakit di dada kiri, kemudian rasa sakit tersebut menyebar ke punggung.

Gangguan pada pembuluh darah dapat menimbulkan:

a. vertigo: pusing tujuh keliling karena peredaran darah ke alat keseimbangan yang tidak baik atau akibat infeksi pada alat keseimbangan;
b. migrain: nyeri kepala sebelah karena peredaran darah ke kiri–kanan bagian otak yang tidak sama atau kurang baik; dan
c. tekanan darah tinggi karena kelainan ginjal, jantung, stres, kelainan hormon, makanan atau minuman, keturunan, dan lain-lain.

34. Limpa

Lokasi titik:

Titik pijat hanya terletak di telapak kaki kiri, longitudinal 4, transversal 3, di sudut atas titik nomor 29 (lihat peta titik).

Keterangan:

Limpa terletak di perut bagian atas kiri di bawah tulang rusuk. Limpa berhubungan erat dengan sistem sirkulasi dan berfungsi menghancurkan sel-sel mati, termasuk sel darah merah yang sudah tua. Limpa termasuk salah satu organ yang bertanggung jawab pada sistem kekebalan tubuh.

Fungsi limpa adalah sebagai berikut.

a. Sel makrofag dari limpa akan “memakan” mikroorganisme, sel-sel tubuh yang telah tua.
b. Merespons imun.
c. *Haematopoesis* (memproduksi darah pada bayi, kelenjar ini pembuat darah yang penting).
d. Penyimpan (gudang sel darah merah). Dalam keadaan darurat, kelenjar ini berkerut dan mengeluarkan sel darah merah ke dalam darah.

35. Lutut

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di telapak kaki dan samping luar kaki, longitudinal 5, transversal 4 (lihat peta titik).

Keterangan:

Titik ini digunakan untuk gangguan pada areanya dan dapat digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan.

36. Kelenjar Reproduksi

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di tumit kaki, longitudinal 3, transversal 4 (lihat peta titik).

Keterangan:

Titik kelenjar reproduksi adalah titik yang digunakan untuk merangsang sistem kelenjar reproduksi untuk menghasilkan hormon-hormon gonad/seks/ reproduksi secara maksimal.

37. Mengendurkan Perut (Mengurangi Sakit saat Haid)

Lokasi area:

Area pijat terletak di samping mata kaki luar (lihat peta titik).

Keterangan:

Area ini digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan. Bagi wanita hamil, titik ini tidak boleh dipijat karena akan merangsang persalinan sebelum waktunya.

38. Sendi Pinggul

Lokasi titik:

Area pijat terletak di bawah mata kaki luar (lihat peta titik).

Keterangan:

Area ini digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan.

39. Kelenjar Getah Bening Bagian Atas Tubuh

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di sisi depan mati kaki luar dan di punggung kaki di atas pergelangan (engkel kaki) (lihat peta titik).

40. Kelenjar Getah Bening Bagian Perut

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di sisi depan mata kaki dalam (lihat peta titik).

41. Kelenjar Getah Bening Bagian Dada

Lokasi titik:

Area pijat terletak di punggung kaki antara Longitudinal 1 – 2, transversal 2 (lihat peta titik).

Keterangan:

Sistem getah bening berisi sel *lympocyt* yang berguna untuk sistem pertahanan dan plasmanya berguna untuk mengangkut lemak ke vena, kemudian menyebarkannya ke seluruh tubuh. Getah bening juga berfungsi untuk mengangkut dan mengedarkan hormon-hormon dari kelenjar endokrin (kelenjar yang tidak bersaluran/kelenjar buntu). Getah bening mempunyai kelenjar yang disebut nodus. Nodus adalah tempat diproduksinya sel *lympocyt*, antara lain:

1. nodus *cervicalis*: di sekitar pangkal rahang, titik refleksi nomor 39;
2. nodus *supraclavicularis*: di sekitar pangkal leher, titik refleksi nomor 39;
3. nodus *axilaris*: di sekitar pangkal bahu, titik refleksi nomor 41; dan
4. nodus inguinalis: di sekitar pangkal paha, titik refleksi nomor 40.

Titik-titik ini wajib dipijat sebagai titik penutupan yang bertujuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh klien, kecuali pada penderita gangguan sistem kekebalan tubuh, misalnya lupus. Pemijitan juga tidak diperkenankan pada klien yang telah menjalani operasi transplantasi organ.

42. Organ Keseimbangan

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di punggung kaki antara Longitudinal 4 – 5, transversal 2 (lihat peta titik).

Keterangan:

Area ini digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan (gangguan), misalnya sempoyongan. Jika digabung dengan titik telinga, itu dapat membantu penderita dengan keluhan pusing sebelah atau pusing tujuh keliling.

43. Dada

Lokasi titik:

Area pijat terletak di punggung kaki, longitudinal 2 – 3 -- 4, transversal 2 (lihat peta titik).

Keterangan:

Area ini digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan (gangguan), misalnya untuk gangguan batuk, sesak napas, atau asma.

44. Sekat Rongga Dada (Diafragma)

Lokasi titik:

Area pijat terletak di punggung kaki, longitudinal 1 – 2 – 3 – 4 - 5, transversal 2 (lihat peta titik).

Keterangan:

Area ini digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan (gangguan) yang menyangkut pernapasan, misalnya batuk, sesak napas, atau asma. Untuk penenangan pemijitan digabungkan dengan titik nomor 20.

45. Amandel

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di punggung kaki pada pangkal ibu jari ada 2 buah titik (lihat peta titik).

Keterangan:

Amandel yang termasuk dalam sistem kekebalan manusia merupakan sistem pertahanan awal saat makanan mulai masuk ke mulut. Titik ini digunakan untuk gangguan pada tenggorokan serta untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

46. Rahang Bawah

Lokasi titik:

Area pijat terletak di punggung kaki pada ibu jari.

47. Rahang Atas

Lokasi titik:

Area pijat terletak di punggung kaki pada ibu jari di atas titik rahang bawah (lihat peta titik).

Keterangan:

Gangguan (nyeri) pada gigi atau gusi dapat dikurangi dengan memijat pada titik refleksi nomor 46 dan nomor 47, tetapi bisa juga dengan memijat sesuai dengan letak atau posisi gigi dalam pembagian zona longitudinal, yakni gigi seri di zona 1 atau zona 2 (ibu jari atau telunjuk), gigi taring di zona 2 (telunjuk), geraham kecil di zona 3 (jari tengah), geraham besar di zona 4 (jari manis), dan geraham bungsu di zona 5 (kelingking).

48. Tenggorokan dan Saluran Pernapasan

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di punggung kaki antara Longitudinal 1 – 2, transversal 2, di atas titik nomor 41 (lihat peta titik).

Keterangan:
Tenggorokan *trakea* berbentuk pipa dengan panjang ± 10 cm. Di paru-paru, trakea bercabang 2 membentuk bronkus. Dinding tenggorokan terdiri atas tiga lapisan berikut.

a. Lapisan paling luar terdiri atas jaringan ikat.
b. Lapisan tengah terdiri atas otot polos dan cincin tulang rawan. *Trakea* tersusun atas 16–-20 cincin tulang rawan yang berbentuk huruf C. Bagian belakang cincin tulang rawan ini tidak tersambung dan menempel pada *esophagus* (kerongkongan). Hal itu berguna untuk mempertahankan *trakea* tetap terbuka.
c. Lapisan terdalam terdiri atas jaringan *epitelium bersilia*, berfungsi menyaring benda-benda asing yang masuk bersama udara, yang menghasilkan banyak lendir. Lendir ini berfungsi menangkap debu dan mikroorganisme yang mungkin masuk terbawa udara saat menarik napas. Debu dan mikroorganisme yang terperangkap lendir tersebut didorong oleh gerakan *silia* menuju bagian belakang mulut. Akhirnya, debu dan mikroorganisme tersebut dikeluarkan dengan cara batuk.

49. Kunci Paha

Lokasi titik:
Titik pijat terletak di sisi dalam kaki, di depan mata kaki dalam di atas titik nomor 40 (lihat peta titik).
Keterangan:
Kunci paha merupakan titik pijat untuk gangguan setempat. Artinya, titik ini digunakan untuk gangguan di areanya dan dapat digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan.

50. Rahim atau Testis

Lokasi titik:
Area pijat terletak di sisi dalam kaki, di samping mata kaki dalam, di bawah titik nomor 37 (lihat peta titik).
Keterangan:
Rahim menghasilkan hormon:

a. estrogen (estrin) yang dirangsang oleh hormon FSH;
b. progesteron (progestrin) yang dirangsang oleh hormon LH; dan
c. relaksin.

FSH (diproduksi oleh hipofisis) merangsang rahim untuk menghasilkan estrogen yang berguna untuk:

a. mengatur siklus haid;
b. meningkatkan pertumbuhan payudara, merangsang saluran susu dalam payudara;
c. merangsang pertumbuhan saluran telur, kantong rahim, dan vagina;
d. merangsang kontraksi uterus;
e. mencegah atrofi (pengerutan) dari organ–organ aksesoris;
f. merangsang timbulnya sifat–sifat sekunder pada wanita, misalnya tertimbunnya lemak di daerah pinggul;
g. menyiapkan tubuh bagi kegiatan progesterone; dan
h. menetralisir hormon GH.

LH (diproduksi oleh hipofisis) merangsang ovarium untuk menghasilkan progesteron. LH mempengaruhi pembentukan korpus luteum. Progesteron dihasilkan oleh korpus luteum. Hormon ini menghambat produksi FSH dan berpengaruh terhadap fase sekresi, yaitu mengisi tempat–tempat kosong yang disediakan oleh estrogen.

Progesteron berguna untuk:
a. mempengaruhi fase *sekretoris* dari siklus haid;
b. mempengaruhi pembentukan kelenjar payudara;
c. membentuk plasenta; dan
d. Dibutuhkan untuk ovulasi

Jika semua berjalan normal, LH dan FSH diproduksi dan bekerja secara bergantian sehingga terjadi siklus yang periodik yang menyebabkan menstruasi lancar dan tepat waktu. Jika tidak ada gangguan pada organ dalam kewanitaan lainnya, proses kehamilan pun menjadi mudah terjadi.

Sel–sel *Leydig* di dalam buah zakar atau testis, karena pengaruh ICSH yang diproduksi oleh hipofisis, akan memproduksi hormon testosteron. Hormon laki–laki ini bertugas untuk membentuk:
a. sex primary characteristic: pertumbuhan atau perkembangan organ reproduksi, termasuk dalam hal ini produksi sprema; dan
b. Sex Secondary Characteristic: pertumbuhan atau pembentukan fisik laki-laki, otot yang kuat, suara bas, jakun yang terlihat, dada yang bidang, kumis atau jenggot, sifat yang kasar, dan lain-lain.
Hormon ini juga berperan dalam menghambat pertumbuhan tubuh.

51. Penis, Vagina, dan Saluran Kencing

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi dalam kaki, menghubungkan titik nomor 24 dengan titik nomor 50 (lihat peta titik).

Keterangan:

Penis, vagina, dan saluran kencing adalah alat reproduksi yang juga berfungsi sebagai saluran terluar dari sistem perkemihan. Untuk meningkatkan kinerja, jika ada gangguan terhadap penis, vagina, dan saluran kencing, dapat dibantu melalui titik ini.

52. Dubur dan Wasir

Lihat titik anus, titik refleksi nomor 32 (halaman 63)!

53. Tulang Leher

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi dalam kaki di sisi dalam ibu jari di bawah titik nomor 2 pada batas warna kulit kaki (lihat peta titik).

54. Tulang Punggung

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 53, lateral 2 - 3 (lihat peta titik).

55. Tulang Pinggang

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 54, lateral 3 - 4 (lihat peta titik).

56. Tulang Kelangkang

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi dalam kaki di sisi dalam telapak kaki pada batas warna kulit kaki di bawah titik nomor 55, lateral 4 (lihat peta titik).

57. Tulang Tungging

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi dalam kaki di sisi dalam tumit di belakang titik nomor 50 (lihat peta titik).

58. Tulang tungging

Lokasi titik:

Area pijat terletak di sisi luar kaki di sisi luar tumit di belakang titik nomor 36, bersebelahan luar–dalam dengan titik nomor 57 (lihat peta titik).

Keterangan:

Ruas tulang leher terdiri atas 7 ruas yang terletak di titik nomor 53. Ruas tulang punggung terdiri atas 12 ruas yang terletak di titik nomor 54). Ruas tulang pinggang terdiri atas 5 ruas yang terletak di titik nomor 55. Ruas tulang kelangkang terdiri atas 5 ruas yang terletak di titik nomor 56. Ruas tulang tungging terdiri atas 4 ruas yang terletak di titik nomor 57. Ruas tulang tungging terdiri atas 4 ruas yang terletak di titik nomor 58. Selain digunakan untuk gangguan di areanya sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan, titik-titik pada tulang belakang ini mempunyai manfaat yang luar biasa. Karena 31 pasang cabang susunan saraf tepi dari medula *spinalis* keluar melalui tulang punggung menuju ke dan dari alat–alat yang dipengaruhi, yakni semua organ dalam termasuk juga alat gerak atas maupun bawah.

Sistem saraf tepi ini membentuk 2 jaringan, yakni susunan saraf sadar dan susunan saraf otonom. Susunan saraf sadar mempengaruhi tubuh secara sadar, misalnya mengangkat tangan, berjalan, melompat, atau menendang. Susunan saraf otonom bertanggung jawab atas semua fungsi dalam tubuh, mengendalikan organ–organ yang bekerja secara otomatis atau tidak sadar, misalnya kontraksi otot polos atau detak jantung, pernapasan, peredaran darah, peredaran kelenjar getah bening, dan sekresi kelenjar tubuh, misalnya di kantong empedu, di pankreas, atau di lambung. Melihat begitu pentingnya 31 cabang dari sistem saraf *perifir* (saraf tepi) yang keluar dari tulang belakang ini, titik-titik tulang belakang dari titik nomor 53 sampai dengan titik nomor 58 wajib selalu dipijat setiap kali terapi agar semua organ yang dipersarafi selalu terpelihara kinerjanya.

59. Tulang Belikat

Lokasi titik:

Area pijat terletak di punggung kaki, longitudinal 4 -- 5, transversal 2 -- 3 (lihat peta titik).

60. Sendi Siku

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di sisi luar kaki, longitudinal 5, transversal 3, di batas luar titik nomor 44 (lihat peta titik).

61. Tulang Rusuk

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di punggung kaki, longitudinal 3, transversal 4, di sisi atas pergelangan kaki (lihat peta titik).

62. Pinggul

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di punggung kaki, longitudinal 4 -- 5, transversal 4, di depan titik nomor 38 (lihat peta titik).

63. Lengan

Lokasi titik:

Titik pijat terletak di sisi luar kaki, longitudinal 5, transversal 3, antara titik nomor 10 dan titik nomor 60 (lihat peta titik).

Keterangan:

Titik atau area nomor 59 sampai dengan nomor 63 merupakan titik atau area pijat untuk gangguan setempat. Artinya, titik atau area ini digunakan untuk gangguan di areanya dan dapat digunakan sebagai titik pilihan sesuai dengan keluhan atau gangguan.

B. Tenaga tekanan saat memijat

Yang sangat perlu diperhatikan saat memijat adalah reaksi klien terhadap tenaga tekanan pijat. Pemijatan di daerah-daerah yang menjadi hipersensitif karena adanya gangguan pada organ biasanya akan terasa lebih sakit. Akan tetapi, kadar sakit di sini harus di bawah kemampuan maksimal klien menerima rasa sakit. Jadi, jika dianalogikan dengan kemampuan maksimal klien menahan rasa sakit, misalnya sebesar nilai 10, sebaiknya tenaga yang diberikan saat memijat sebesar nilai 6 atau maksimal nilai 8. Teknik pengerahan tenaga pijat terlebih dahulu lemah. Jika klien menghendaki lebih, kemudian beri tekanan lebh. Jangan sampai setelah klien merasa sakit, tenaga pada tekanan dikurangi. Jadi, pemahaman masyarakat bahwa akan terasa sakit sakit saat dipijat refleksi, sebenarnya itu tidak tepat. Pijat refleksi dapat dinikmati, dilaksanakan dengan nyaman, tidak terlalu sakit dan dapat dikurangi, bahkan keluhan atau gangguan bisa dihilangkan.

C. Rangkuman

- Peserta didik harus hafal letak titik atau area pijat refleksi.
- Peserta didik harus memahami penggunaan titik atau area pijat refleksi.

- Pemahaman anatomi manusia setingkat SLTP/SLTA adalah kunci untuk memahami letak dan kegunaan titik atau area pijat refleksi.
- Peta titik atau area pijat refleksi adalah letak anatomi tubuh manusia yang dipetakan di telapak kaki yang disatukan, yang sisi dalam pertemuan dua belah kaki dipetakan sebagai tulang belakang manusia.

D. Evaluasi

1. Sebutkan titik pijat refleksi apa saja yang terdapat di telapak kaki daerah ibu jari!
2. Sebutkan titik pijat refleksi apa saja yang hanya ada di kaki kiri!
3. Sebutkan titik pijat refleksi apa saja yang hanya ada pada kaki kanan!
4. Ada berapa titik ginjal di koordinat longitudinal dan tranversal?
5. Ada berapa titik hati di koordinat longitudinal dan tranversal?
6. Sebutkan alasan mengapa titik otak besar, otak kecil, dan titik susunan tulang belakang harus dipijat dan apakah titik-titik tersebut layak dijadikan titik yang wajib dipijat!
7. Mengapa titik nomor 12 dan titik nomor 13 harus selalu dipijat?
8. Selain untuk tulang dan gigi, sebutkan kegunaan lain dari kalsium bagi tubuh manusia!
9. Titik apa saja yang berpengaruh terhadap keseimbangan gula dalam darah?
10. Sebutkan titik apa saja yang dapat digunakan untuk mengurangi gangguan atau nyeri pada gigi!

BAB V
TEKNIK RANGSANGAN PIJAT REFLEKSI

A. Berbagai Teknik Pijat Dasar

Berbagai jenis pijat telah berkembang di dunia dengan menggunakan teknik yang menjadi ciri khas dari mana pijat tersebut berasal. Jenis-jenis pijat yang kini dikenal, selain refleksi di antaranya adalah swedish massage, thai massage, balinese massage, tuina, akupresur, shiatsu, dan lain-lain.

Pemijatan tidak bertujuan secara langsung untuk penyembuhan. Melalui pemijatan, kita merangsang organ tubuh agar menjadi bugar. Jika tubuh bugar, itu akan mencegah timbulnya penyakit atau gangguan. Pemijatan merupakan cara untuk melancarkan energi di dalam tubuh dan peredaran darah dan mengendurkan otot-otot.

Manfaat dari pemijatan, antara lain, adalah untuk:

1. melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh;
2. menjaga kesehatan agar tetap prima;
3. membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan;
4. merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh;
5. mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress;
6. menyingkirkan racun atau toksin; dan
7. menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh.

Secara umum ada lima teknik pijat dasar, yaitu:

1. Mengusap (*Efflurage*/*Stroking*)

   Mengusap adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan di permukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung dan kelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri pemijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf.

2. Meremas (*Petrisage*)
   Meremas adalah gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan di area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas-remas akan terjadi pengosongan dan pengisian pembuluh darah vena dan *limfe*. Suplai darah yang lebih banyak dibawa ke otot yang sedang dipijat.
3. Menekan (*Friction*)
   Menekan adalah gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan jari, ibu jari, buku jari, bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang serta menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat *friction* juga membantu memecah deposit lemak karena bermanfaat dalam kasus obesitas. *Friction* juga dapat meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit.
4. Menggetar (*Vibration*)
   Menggetar adalah gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukan vibrasi, taruh telapak tangan di bagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekan dan getarkan dengan gerakan kuat atau lembut. Gerakan yang lembut disebut vibrasi, sedangkan gerakan yang kuat disebut *shaking* atau mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki atau memulihkan serta mempertahankan fungsi saraf dan otot.
5. Memukul (*Tapotement*)
   Memukul adalah gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot yang dilakukan dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, klien tidak merasa sakit, tetapi merangsang sesuai dengan tujuannya, diperlukan fleksibilitas pergelangan tangan. *Tapotement* tidak boleh dilakukan di area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. *Tapotement* bermanfaat untuk memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek.

Selain teknik pijat, gerakan dan irama juga sangat mempengaruhi hasil pijatan.

1. Gerak (*movement*) teknik massage
   Perpindahan gerakan dari satu teknik pijat ke gerakan berikutnya harus dilakukan secara berkesinambungan sehingga klien merasa nyaman.

2. Irama (*rythme*)
   Irama adalah interval dari gerakan ke gerakan secara teratur, stabil, serta tidak terlalu cepat ataupun lambat.

B. Teknik Manipulasi/Rangsangan Pijat Refleksi

Ketepatan dalam memilih teknik rangsangan sangat mempengaruhi hasil pemijatan. Seorang terapis harus mampu menilai kondisi klien sebelum dipijat. Secara umum kondisi klien dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kondisi kekurangan energi (yin)

Klien dalam kondisi ini akan terlihat lemah, pucat, suara pelan, dan suhu tubuh rendah (dingin).

2. Kondisi kelebihan energi (yang)

Klien dalam kondisi ini terlihat tegang, menahan rasa sakit, muka kemerah-merahan, serta suhu tubuh di atas normal (hangat/panas).

Berdasarkan kondisi klien tersebut, teknik rangsangan pijat refleksi dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Penguatan (untuk Kondisi Yin)
   Penguatan adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk menangani klien yang berada dalam kondisi kekurangan energi. Teknik rangsangan ini dilakukan dengan tekanan sedang, tetapi klien tetap merasakan rasa ngilu dengan jumlah tekanan sebanyak 30 kali di setiap titik atau area pijat. Arah pemijatan sesuai dengan arah fungsi anatomi tubuh.
2. Pelemahan (untuk Kondisi Yang)
   Pelemahan adalah teknik rangsangan yang digunakan untuk menangani klien yang berada dalam kondisi kelebihan energi. Teknik rangsangan ini dapat dilakukan dengan tekanan kuat, tetapi sesuai dengan kekuatan klien dengan jumlah tekanan sebanyak 60 kali atau lebih di setiap titik atau area pijat. Arah pemijatan berlawanan arah dengan arah fungsi anatomi tubuh.

C. Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan

Sebelum melakukan pemijatan, perlu diketahui ha-hal penting yang berkaitan dengan pelaksanaan pemijatan, yaitu

1. Kondisi klien
   Adakalanya karena pengaruh obat atau karena penyakit yang sudah menahun, titik refleksi menjadi kebas sehingga klien tidak merasakan nyeri tekan saat titik

refleksi dipijat. Namun, pijatan tetap mempunyai efek penyembuhan sehingga harus dilakukan dengan sangat hati-hati agar tidak berlebihan dan tidak melukai jaringan.

Pemijatan tidak dapat dilakukan jika:

a. klien dalam keadaan lapar atau kenyang;
b. klien dalam keadaan kelelahan, terlalu capai, atau terlalu lemah;
c. klien menderita penyakit yang sangat berat;
d. klien baru selesai bekerja berat atau berjalan jauh;
e. klien dalam keadaan marah atau emosi tinggi;
f. klien baru saja melakukan hubungan seks;
g. klien sedang demam atau suhu tubuhnya sangat tinggi;
h. klien menderita trombosis vena dalam atau *tromboflebitis;*
i. titik-titik refleksi tertentu tidak boleh dipijat pada klien yang baru saja menjalani bedah penggantian atau transplantasi;
j. klien menderita osteoporosis berat, terutama jika mengenai bagian kaki dan tangan;
k. titik-titik refleksi tertentu tidak boleh dipijat pada wanita hamil muda atau yang kehamilannya tidak stabil;
l. klien menderita penyakit menular; dan
m. kondisi klien yang telah parah yang melakukan pengobatan dengan menggunakan teknik pijat refleksi tidak dapat memberikan hasil yang baik demi menyelamatkan nyawa klien harus segera dirujuk ke rumah sakit terdekat.

Pemijatan dilakukan dengan sangat hati-hati jika klien:

a. menderita penyakit jantung kronis;
b. menderita penyakit diabetes melitus;
c. menderita epilepsi;
d. baru saja menjalani bedah penggantian atau transplantasi; dan
e. sedang hamil, terutama jika hamil yang beresiko (hamil muda)

2. Kondisi ruangan dan peralatan

a. Suhu dalam kamar jangan terlalu panas atau terlalu dingin.
b. Sirkulasi udara hendaknya lancar dan udara dalam kamar segar.
c. Alat dan bahan yang digunakan harus bersih, steril, dan dalam keadaan baik.

3. Posisi klien dan pemijat

Posisi klien sewaktu dipijat harus disesuaikan, duduk atau berbaring. Posisi

pemijat hendaklah berada dalam keadaan yang bebas dan nyaman untuk melakukan pemijatan.

Reaksi hasil pijat

Pijat refleksi pada umumnya hampir tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Namun, reaksi terhadap perawatan tetap bisa saja terjadi. Walaupun reaksi yang ditimbulkan berupa efek dari penyembuhan, yaitu peningkatan aktivitas pembuangan tubuh (detoksifikasi), kadang-kadang itu dapat menimbulkan reaksi yang tidak nyaman bagi klien.

Contoh tipe reaksi yang dapat terjadi adalah sebagai berikut.

a. Pada sistem pernapasan. Jika ada penyumbatan pada sinus, klien akan mengalami gejala flu dan jika ada kongesti pada paru-paru, klien akan mengalami gejala batuk. Keadaan itu timbul karena tubuh membersihkan kelebihan lendir.
b. Pada ginjal. Setelah pemijatan, klien merasa ingin BAK lebih sering dan urine mempunyai warna dan bau yang berbeda dari sebelumnya.
c. Jika ada kongesti pada sistem pencernaan, klien merasa ingin BAB lebih sering dan banyak mengeluarkan gas.
d. Pada gangguan kulit, ruam kulit dapat menjadi lebih buruk, tetapi akhirnya membaik.
e. Pada kondisi *arthritis*, kadang nyeri akan menjadi lebih berat pada sendi yang terkena selama 24 jam setelah pemijatan, tetapi akhirnya berkurang.
f. Pada wanita ada peningkatan sekresi vagina yang sedikit lebih asam dan tidak mengenakkan.
g. Pada masalah kembung, mungkin akan timbul rasa mual.
h. Kadang-kadang klien mengalami sakit kepala, bahkan migrain setelah pemijatan.
i. Adalah umum jika klien merasa lelah setelah dipijat karena itu adalah cara tubuh untuk menunjukkan bahwa tubuh membutuhkan istirahat untuk penyembuhan.
j. Reaksi umum adalah tubuh merasa lebih relaks dan nyaman. Beberapa klien merasa lebih berenergi setelah dipijat.
k. Terjadi kesemutan. Itu karena Qi (energi) yang mulanya terhambat mulai berjalan.

Reaksi yang lain mungkin bersin dan menguap. Berikut beberapa hal yang mungkin terjadi akibat pemijatan serta cara mengatasinya.

Kondisi	Gejala	Penyebab	Cara Mengatasi
Shock	keringat dingin, pucat, lemas, mual, pusing	lapar, terlalu lemah atau lelah, takut, pijatan terlampau menyakitkan	hentikan pemijatan, baringkan klien, beri minum air hangat manis (teh manis), tenangkan klien dengan pijatan perlahan
Kejang otot	kram, otot menjadi kaku dan tegang	pemijatan terlalu kuat atau klien tidak relaks	hentikan pemijatan di daerah kejang, pijat di titik-titik di sekitarnya
Bengkak atau memar	terjadi pembengkakan pada tempat yang dipijat, mungkin muncul warna kebiru-biruan	pemijatan terlalu kuat atau kulit klien sensitif	hentikan pemijatan di daerah tersebut, beri minyak khusus untuk memar

D. Urutan-Urutan Pemijatan

Sebelum praktik memijat, peserta didik harus sudah hafal semua letak titik/area pijat refleksi. Pada pelaksanaan pijat refleksi urutan-urutan pemijatan perlu diperhatikan. Hal itu dilakukan untuk:

a. mempersiapkan otot dan tubuh klien untuk diterapi. Saat baru datang ke tempat terapi, otot dan tubuh klien belum sepenuhnya siap untuk dipijat. Urutan-urutan pemijatan selalu dimulai dengan teknik peregangan dan relaksasi otot yang bertujuan agar klien siap untuk dipijat dan mencegah terjadinya cedera otot.
b. memberikan hasil pijat yang maksimal. Pemijatan di titik atau area pijat refleksi tertentu akan menjadi lebih efektif jika didahului dengan pemijatan pada titik/area pijat refleksi yang hasilnya akan merangsang titik/area pijat refleksi sesudahnya. Misalnya, titik hipofisis, jika dipijat, akan menghasilkan hormon-hormon yang merangsang kinerja kelenjar tiroid, paratiroid, adrenal, dan lain-lain. Oleh karena itu, memijat titik/area pijat refleksi tiroid, paratiroid, dan adrenal akan lebih efektif jika memijat titik hipofisis terlebih dahulu. Namun, memijat titik hipofisis akan lebih efektif jika kita memijat titik otak besar, otak kecil, dan titik-titik tulang belakang terlebih dahulu demikian seterusnya.

c. Salah satu kelebihan dari pijat refleksi adalah bahwa pada tiap pemijatan pemijat refleksi yang baik akan merawat semua sistem dan organ tubuh klien agar bekerja secara maksimal, baik diminta maupun tidak, ada keluhan maupun tidak, ada gangguan maupun tidak. Hal itu dilakukan karena area pijat refleksi yang tidak terlalu luas, hanya sebatas telapak kaki dan tungkai bawah saja. Namun, kadang-kadang yang terjadi adalah seorang praktisi lupa memijat titik/ area pijat refleksi tertentu. Dengan membiasakan diri mengikuti urutan-urutan pemijatan, hal tersebut dapat dihindari.

d. Urutan-urutan pemijatan:

1) Persiapan. Persiapan bisa dilakukan dengan merendam kaki klien menggunakan air hangat selama kurang lebih 10 menit.

Gambar 17: Merendam Kaki
sumber: berbinarbinar.com

2) Setelah diseka dengan handuk bersih dan disemprot dengan alkohol 70%, lakukan peregangan dan relaksasi otot kaki klien. Memutar-mutar pergelangan kaki, mengurut, dan meremas secara lembut sepanjang betis dan lateral tulang kering dapat memberikan efek relaks serta meregangkan otot tungkai bawah klien.
3) Pijat dengan titik pembukaan. Semua sistem dan organ tubuh dikendalikan otak dan sistem saraf. Oleh karena itu, titik yang dipilih adalah titik nomor 1, 3, 4, 5, dan 53 s.d. 58.
4) Titik wajib
Disebut titik wajib karena titik ini harus selalu dipijat untuk memelihara organ tubuh meski tidak ada gangguan atau klien tidak mengeluhkannya.
Titik wajib meliputi:

a) detoksifikasi (pembuangan) di titik 34, 22, 23, 24, 51, 28, 29, 30, 31, dan 32;
b) pemeliharaan saraf dan metabolisme tubuh di titik nomor 12 dan nomor 13;
c) pencernaan di titik nomor 15, 16, 17, 18, 19, dan 25;
d) relaksasi dan penenangan di titik nomor 2 dan 20; dan
e) suplemen di titik nomor 21.

5) Titik terapi, titik yang dipilih sesuai dengan keluhan (gangguan) klien. Jika titik tersebut sudah termasuk titik-titik tersebut, tidak perlu dipijat lagi.
6) Titik penutupan, titik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh di titik nomor 39, 40, dan 41. Jangan pijat titik itu jika klien menderita gangguan autoimun, yaitu berlebihnya sistem kekebalan tubuh atau seseorang baru menjalani trasplantasi organ.
7) Pijat pendinginan berguna agar otot tidak memar. Teknik yang digunakan untuk memijat dan mengurut adalah dengan menggosok atau mengelus kaki, bagian betis dan lateral tulang kering klien agar otot menjadi lebih elastis dan tidak memar.

E. Rangkuman

1. Sebelum memijat klien, peserta didik harus menguasai lima jenis teknik pijat dasar, yakni mengusap (*efflurage*), meremas (*petrisage*), menekan (*friction*), menggetar (*vibration*), dan memukul (*tapotement*).
2. Manipulasi (rangsangan) pijat refleksi dibagi dua, yaitu penguatan dan pelemahan. Teknik ini digunakan sesuai dengan kondisi klien, dalam keadaan Yin atau Yang.
   Sebelum melakukan pemijatan, praktisi harus melakukan pemeriksaan awal terhadap kondisi klien untuk menentukan indikasi apakah klien layak untuk dipijat atau tidak.
4. Kondisi ruangan, posisi pijat saat melakukan pemeriksaan, dan juga urutan-urutan pemijatan harus diperhatikan. Hal itu dilakukan agar menghasilkan hasil yang sempurna serta menghindari efek pemijatan yang kurang baik.

F. Evaluasi

1. Sebutkan 5 teknik pijat dasar dan jelaskan!
2. Bagaimanakah ciri-ciri klien dalam kondisi Yin?
3. Sebutkan kondisi klien yang tidak boleh dipijat!

4. Sebutkan kondisi klien yang boleh dipijat, tetapi dengan perhatian khusus!
5. Sebutkan teknik-teknik untuk perangsangan pelemahan!
6. Sebutkan alasan mengapa kita perlu melaksanakan urutan-urutan pemijatan dan sebutkan urutan-urutan pemijatan!
7. Sebutkan titik-titik refleksi yang merupakan titik pembukaan!
8. Sebutkan titik-titik refleksi yang tidak boleh dipijat jika klien telah menjalani operasi penggantian organ!
9. Sebutkan reaksi-reaksi hasil pemijatan!
10. Bagaimanakah cara menangani kondisi klien yang *shock* akibat efek pemijatan?

BAB VI
TATA LAKSANA PIJAT RELAKSASI

A. Pemeriksaan Awal

Seseorang yang ingin dipijat relaksasi secara pandangan umum harus dalam kondisi sehat. Klien yang tidak relaks karena sedang mengalami gangguan kesehatan, misalnya sedang demam, diare, kurang tidur, atau tekanan darah sedang rendah atau tinggi, tidak boleh dipijat. Oleh karena itu, seorang terapis wajib memeriksa keadaan klien terlebih dahulu. Pemeriksaan awal terhadap klien meliputi apakah klien sedang mengalami gangguan kesehatan atau tidak dan apakah ada kontraindikasi pemijatan dari klien atau tidak. Dari hasil pemeriksaan tersebut, terapis menentukan apakah klien dapat dipijat untuk tujuan relaksasi atau tidak.

Bilamana dari pemeriksaan awal klien sedang mengalami gangguan kesehatan atau ditemukan kontraindikasi pemijatan, ditentukan apakah kontraindikasi dapat diatasi atau tidak, misalnya jika klien terlalu lapar, klien dipersilahkan makan sedikit terlebih dahulu atau jika klien habis bekerja berat, klien diminta untuk istirahat sebentar. Namun, bila kontraindikasi tidak dapat diatasi atau klien mengalami gangguan kesehatan, pemijatan tidak dapat dilaksanakan. Terapis harus menolak klien tersebut dengan memberikan penjelasan atau mempersilahkan penghusada yang lebih ahli untuk menangani klien tersebut.

B. Formulir Pemeriksaan Klien

LEMBAR DATA KLIEN
PIJAT REFLEKSI RELAKSASI (Level 2)

Nama	:	Umur	: .....
Alamat	:	Jenis Kelamin	: .....
	.....	Tgl/Jam	: .....
Pekerjaan	:	No. Peserta Ujian	: .....

A. Keadaan Umum Klien :

1. Kekurangan energi (Yin) : .....

2. Kelebihan energi (Yang) : .....
3. Hal buang air besar : .....
4. Hal makan/minum : .....
5. Keadaan tidur : .....
6. Penyakit yang pernah diderita: .....
   .....
   .....
   .....
7. Khusus wanita : .....

B. Kesimpulan : .....
.....

C. Rencana Terapi

1. Titik pembukaan : .....
2. Titik wajib : .....
3. Titik yang dikuatkan : .....
4. Titik yang dilemahkan : .....
5. Titik penutup : .....
6. Titik yang tidak boleh dipijat : .....
7. Saran : .....
   .....

C. Cara Mengisi Formulir Pemeriksaan Klien

Seperti disampaikan di atas bahwa pijat relaksasi hanya dapat dilakukan pada klien yang secara umum dinyatakan sehat tanpa gangguan. Pemeriksaan yang dilakukan di sini adalah cara terapis untuk mengetahui kondisi klien: kesehatan klien sedang terganggu atau tidak, terdapat kontraindikasi pijat atau tidak (jika dipijat apa yang harus diperhatikan) sehingga terapis dapat menentukan klien boleh dipijat atau tidak. Hal-hal yang diperhatikan dalam pemeriksaan klien mengacu pada Bab V Poin C Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan".

1. Keadaan Umum Klien

a) Kekurangan energi (Yin): pucat, badan klien terlalu dingin, klien dalam keadaan kelelahan - terlalu capai, setelah bekerja berat, setelah berjalan jauh
b) Kelebihan energi (Yang): tegang, mudah marah, badan klien terlalu panas, tekanan darah terlalu tinggi. Saat demam yang terlalu panas atau terlalu dingin, klien tidak boleh dipijat
c) Buang air besar: klien sedang diare atau tidak, sedang sembelit atau tidak
d) Makan/minum: klien dalam keadaan terlalu lapar atau terlalu kenyang, klien sedang kehausan atau tidak

e) Keadaan tidur: klien kurang tidur/tidak, setelah begadang/tidak, atau tidak bisa tidur
f) Penyakit yang pernah diderita: dituliskan di data (klien menderita penyakit yang sangat berat, menderita penyakit menular, menderita trombosis vena dalam atau *tromboflebitis* atau kulit mudah biru saat dipijat, menderita osteoporosis berat, klien telah menjalani bedah penggantian atau transplantasi, atau menderita diabetes melitus)
g) Khusus wanita: sedang hamil muda atau tidak, riwayat kehamilan beresiko atau tidak

2. Kesimpulan:

a) Klien bisa atau tidak bisa dipijat.
b) Klien bisa dipijat jika kontraindikasi dapat diatasi di tempat.
c) Klien bisa dipijat dengan sangat hati–hati atau titik-titik tertentu tidak boleh dipijat.

D. Rencana Terapi/Pengobatan

Pada dasarnya kondisi relaks terjadi jika tubuh kita sehat dan hati serta pikiran tenang. Menurut pemahaman yang telah disampaikan pada bab-bab sebelumnya, kita menjadi sehat jika organ tubuh dapat bekerja maksimal tanpa kesulitan (gangguan). Organ tubuh dapat bekerja tanpa gangguan jika energi tubuh kita seimbang.

Langkah yang kita lakukan adalah melakukan pemijatan dengan teknik perangsangan menguatkan untuk organ-organ yang bekerja kurang maksimal dan memijat dengan teknik perangsangan melemahkan untuk organ yang bekerja berlebih. Untuk memaksimalkan metabolisme tubuh, organ limpa, pankreas, lambung, kantong empedu, dan usus kecil dikuatkan. Limpa dikuatkan juga agar peredaran darah dan sistem transportasi tubuh menjadi makin lancar.

Agar energi tubuh meningkat, organ paru-paru dan ginjal dikuatkan. Untuk organ jantung dan hati, kita lakukan pemijatan dengan teknik perangsangan melemahkan agar terjadi kondisi mengendur. Titik-titik penenangan, pelemasan otot ke arah pundak, otot dada, diafragma, dan pembuangan, seperti titik nomor 2, 20, 10, 11, 43, 44, 23, 24, 28 s.d. 32, dan nomor 52 dilakukan pemijatan dengan teknik pelemahan. Titik-titik lainnya yang tidak bermasalah dapat dilakukan pemijatan dengan teknik penguatan.

Jika klien mempunyai kondisi tertentu, misalnya hamil muda, hamil yang beresiko, telah menjalani operasi penggantian organ, ada titik-titik refleksi yang tidak boleh dipijat. Misalnya, untuk wanita hamil muda atau hamil beresiko, titik rahim, kelenjar reproduksi, mengurangi sakit saat menstruasi, kelenjar reproduksi

tidak boleh dipijat. Semua titik kelenjar limpa, termasuk titik limpa dan titik amandel tidak boleh dipijat pada klien yang telah menjalani operasi bedah penggantian organ karena titik tersebut akan merangsang sistem kekebalan tubuh. Apabila sistem kekebalan tubuh meningkat, itu akan "menyerang" organ asing atau organ yang ditransplatasi.

Untuk memberikan efek menenangkan, lakukan pemijatan dengan menggunakan teknik pemijatan yang lembut, sesuai 5 teknik dasar pemijatan.

E. Prosedur Pelaksanaan Pijat

Prosedur pelaksanaan pijat adalah sebagai berikut.

1. Klien diterima dengan sopan dan ditanyakan keinginan klien.
2. Data diri klien dicatat.
3. Pemeriksaan awal terhadap klien dilakukan dengan sopan dan penuh empati, meliputi hal-hal yang dapat menyebabkan klien tidak dapat dipijat, apakah ada kontraindikasi atau jika dipijat harus dilakukan dengan hati-hati.
4. Hal-hal apa saja yang akan dilakukan dijelaskan dengan sopan kepada klien dan kemungkinan apa saja yang akan dirasakan oleh klien.
5. Jika klien setuju, dilakukan persiapan awal, misalnya merendam kaki klien dengan air hangat. Hal itu dilakukan, selain untuk memberi rasa nyaman pada klien, agar klien dapat beristirahat setelah bekerja berat, berjalan kaki, atau lelah karena perjalanan jauh.
6. Jika perlu, berikan minuman hangat agar klien lebih nyaman dan juga mempersilakan klien untuk makan sedikit agar tidak terlalu lapar.
7. Praktisi mempersiapkan diri yang meliputi mencuci tangan secara higienis, memeriksa kuku, memeriksa alat dan bahan pijat, misalnya krim atau minyak pijat yang tidak tercemar dan layak pakai), merapikan penampilan (rambut dan pakaian).
8. Pemijatan dilakukan sesuai dengan urutan-urutan pemijatan. Titik terapi dan teknik perangsangannya digunakan titik-titik dan teknik perangsangan yang telah dibahas di atas.
9. Selesai pemijatan, berikanlah saran dan konsultasi mengenai cara menjaga badan agar tetap sehat dan jadwal terapi jika perlu.
10. Biarkan klien tetap di posisinya dan berikan minuman hangat yang menyehatkan sementara itu terapis mencuci tangan secara higienis dan merapikan semua peralatan dan bahan pijat.
11. Praktisi mengantar klien ke luar ruangan dengan sopan.
12. Praktisi mengarsipkan semua data pemeriksaan klien.

F. Rangkuman

1. Semua pengetahuan dasar pada bab-bab sebelumnya harus dipahami dan dikuasai dengan baik.
2. Jika ketentuan di atas telah dipenuhi, untuk melakukan pemijatan relaksasi, hal-hal yang menyangkut masalah teknis tidak akan menjadi hambatan yang berarti.
3. Pemilihan titik/area pijat refleksi, penentuan teknik perangsangan, serta ketepatan titik/area pijat tidak akan menjadi halangan.
4. Sikap dan etika seorang terapis saat melayani klien justru menjadi kunci utama di samping pengetahuan dan pemahaman mengenai ilmu pijat refleksi.
5. Pijat refleksi adalah cara pengobatan yang melibatkan hubungan personal antara pemijat dan kliennya. Hubungan itu menjadi baik jika sikap dan etika pemijat selalu terjaga dengan baik, sebelum, selama, hingga setelah proses pemijatan.
6. Antara pemijat dan kliennya harus tumbuh rasa saling percaya, klien harus sepenuhnya percaya bahwa dia ditangani/diterapi oleh seorang praktisi yang andal. Terapis harus selalu menjaga dengan baik kepercayaan yang telah diberikan oleh kliennya.

G. Evaluasi

1. Dalam pemahaman pijat refleksi, kapan seorang dikatakan sehat? Jelaskan!
2. Dalam kondisi bagaimana seseorang dapat menjadi relaks?
3. Titik organ apa saja yang harus dipijat dengan perangsangan penguatan? Jelaskan mengapa!
4. Titik organ apa saja yang harus dipijat dengan perangsangan pelemahan? Jelaskan mengapa!
5. Sebutkan urutan-urutan prosedur pelaksanaan pijat relaksasi!
6. Mengapa pemijat harus melakukan pemeriksaan awal terhadap klien? Jelaskan!
7. Mengapa sikap dan etika pemijat justru menjadi faktor yang utama dalam proses pelaksanaan pijat relaksasi? Jelaskan!
8. Jika klien setelah bekerja berat, merasa capai sekali, dan sangat ingin dipijat relaksasi, apa yang akan Saudara lakukan?
9. Karena terburu-buru berangkat dari suatu tempat sehingga lupa makan dan merasa sangat lapar, tetapi klien memaksa ingin dipijat refleksi untuk relaksasi, dalam situasi seperti itu apa yang akan Saudara lakukan? Jelaskan!
10. Mengapa seluruh data diri dan data pemeriksaan klien harus diarsipkan?

BAB VII
PENUTUP

Seorang praktisi yang baik adalah yang mengetahui betul tingkat kemampuannya sehingga tidak memberikan janji atau *prognosa* yang berlebihan. Seorang praktisi harus tahu kapan dapat menangani klien dan kapan harus merujuknya kepada yang lebih ahli. Seorang praktisi sama sekali tidak dibenarkan untuk meninggikan kemampuan pribadinya atau merendahkan kemampuan praktisi lainnya. Oleh karena itu, seorang praktisi harus menguasai dan memahami dasar ilmu pengobatannya dan tidak secara sembarangan melakukan tindakan.

Banyak contoh buruk di lapangan, yaitu praktisi-praktisi yang tidak bertanggung jawab menyatakan sanggup mengobati berbagai macam penyakit yang jelas-jelas hingga saat ini dunia pun belum menemukan obat atau cara menyembuhkannya, seperti kanker, diabetes melitus, atau gagal ginjal. Seharusnya hal tersebut menjadi contoh dan tidak boleh ditiru.

Buku materi ajar ini menjelaskan bahwa refleksi adalah pengobatan tradisional yang memiliki dasar ilmu yang dapat dipertanggungjawabkan. Materi ajar ini adalah materi awal untuk seorang asisten refleksolog setingkat level 2 (KKNI) dan merupakan langkah awal dari suatu perjalanan panjang dalam mempelajari ilmu pengobatan. Masih banyak lagi langkah yang harus ditempuh. Oleh karena itu, jangan cepat merasa mampu dan merasa telah menguasai sepenuhnya ilmu ini.

Pemahaman lebih mendalam tentang ilmu pengobatan Barat dan ilmu pengobatan Timur akan dibahas pada buku materi ajar ilmu pijat pengobatan refleksi selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Carter, Mildred dan Tammy Weber. 2003. *Hand Reflexology*. Karisma.
Lia Amalia. Bahan Ajar: FK 2102 Anatomi Fisiologi Manusia, Sistim Kendali Sistim Saraf. Bandung: SF ITB.
Llewellyn-Jones, Derek dan Dian Paramesti Bahar. 1971. *Every woman, Setiap Wanita*. Taplinger Publishing Company.
Rayner, Claire dan Tetty Yulianti. 1990. *Bertanyalah Dokter Anda menjawab*. Jakarta: PT Gaya Favorit.
Sistem saraf perifer, elearning.gunadarma.ac.id
Anatomi saraf, staff.ui.ac.id
Dr. Miftah Azrin, Sp.KO. Makalah "Sistim Pencernaan"
http://id.wikipedia.org/wiki/Marco_Polo
http://www.kaskus.us/showthread.php?p=204383441
http://www.fotografer.net/isi/artikel/lihat.php?id=997
hedisasrawan.blogspot.com

BIODATA PENYUSUN

Nama : Hendro G.S., S.E.
Tempat, tanggal lahir : Semarang, 23 November 1959
Alamat : Jalan Al Falah I/50 RT 011 RW 06 Kebayoran Lama, Jakarta Selatan
Pendidikan nonformal : Refleksi, akupresur, akupuntur, herbal Cina, tairopraktik, buang darah (bekam), hipnoterapi
Pekerjaan : Praktisi dan instruktur kursus ilmu pengobatan tradisional (akupunktur, akupresur, refleksi, dan lain-lain)
Organisasi : Pendiri ESA, Sekretaris LSK - PRI

Penyusun buku/anggota penyusun modul:

- Buku refleksi *Teknik Menekan Tombol Ajaib* (2 edisi)
- Buku Akupresur *Teknik Mudah untuk Sehat* dan *Menguak Rahasia Ilmu Pengobatan China*
- Buku Akupunktur *Seni dan Ilmu Pengobatan China Kuno* (3 jilid)
- Modul Orientasi Akupresur bagi Tenaga Kesehatan bersama Kementerian Kesehatan Tahun 2010
- Modul *training of trainer* Orientasi Akupresur bagi Tenaga Kesehatan bersama Kementerian Kesehatan Tahun 2010
- SKKNI, SKL, dan KBK Pijat Refleksi bersama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2013
- Materi ajar refleksi dalam bentuk buku dan audiovisual bersama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2014

Nama : Yusti Ariyani, S.E.
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 20 September 1971
Pendidikan nonformal : Akupresur, akupuntur, refleksi, herbal
Pekerjaan : Praktisi pengobatan tradisional, instruktur kursus akupuntur, akupresur, dan refleksi
Organisasi : Ketua DPP AP3I (Periode 2012—2015)
Penyusun buku/modul:

- Buku *Pedoman Pelatihan Akupresur LKP KEPPTI* Tahun 2008
- Modul Orientasi Akupresur bagi Tenaga Kesehatan bersama Kementerian Kesehatan Tahun 2010
- Modul *Training of Trainer* Orientasi Akupresur bagi Tenaga Kesehatan bersama Kementerian Kesehatan Tahun 2010
- SKKNI, SKL, dan KBK Pijat Refleksi bersama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2013
- Materi ajar refleksi dalam bentuk buku dan audiovisual bersama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2014